IL PERSONAGGIO
CARME RUSCALLEDA
«Pur di essere una grande cuoca sono stata una cattiva madre»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Pal Hansen

13

IL MENU
RICETTE DI PASQUA
«Quei piatti che cambiarono per sempre la mia vita»

di **Benedetta Gargano**, foto di Stefania Giorgi

18

17.04.2019

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#08

ANNO 2 - N. 4

LA CUCINA DEI GERMOGLI ANTI FATICA

Per contrastare la stanchezza di primavera un programma alimentare in 7 giorni a base di integratori naturali ricavati da ortaggi, legumi o cereali

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli

35

L'INCHIESTA
IL RITORNO (ETICO) DELLA GALLINA
La Bianca o l'Ermellinata: perché esemplari a rischio sono di nuovo allevati La scelta degli chef

di **Gianluca Biscalchin**

6

ROSANNA TASKER
per il ***Corriere della Sera***

Illustratrice freelance nata nello Shropshire, Rosanna Tasker oggi vive a Bristol. Si è laureata nel 2014 in Illustration alla University of the West of England. Ha cominciato a lavorare disegnando libri per bambini con uno stile che combina disegno a matita, pastello e pittura a tempera. Collabora, tra gli altri, con *The New York Times, The Guardian* e *The Washington Post*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

IL SOMMARIO

L'EDITORIALE

QUEL SOTTILE FILO BLU

di
Angela Frenda

A volte basta davvero poco per provare un'emozione. Magari è sufficiente una particolare tonalità di blu che si ritrova tra le fotografie del giornale che stai componendo. E capisci che la puoi seguire come un filo invisibile per farti condurre passo dopo passo tra le pagine, verso una narrazione fatta di volti, piatti poetici, ricordi, stanze che non hai mai visitato, ricette che nascondono storie e pensieri. Così, quando ho sfogliato il nostro Cook numero 8 prima di mandarlo in stampa mi sono resa conto assieme ad Isabella Fantigrossi che tutti insieme in redazione avevamo scritto anche questo mese una storia. A cominciare dalla copertina illustrata da **Rosanna Tasker**. Proseguendo con l'inchiesta sulle galline antiche di Gianluca Biscalchin, illustrata con le foto di **Tamara Staples**. È un pezzo sul quale abbiamo riflettuto molto, perché pone interrogativi sull'eticità di quel che mangiamo e sulla consapevolezza di cosa mangiamo. Consapevolezza che, come ci ricorda il filosofo Leonardo Caffo, sta aumentando sempre di più col passaggio dagli allevamenti intensivi a quelli a misura d'animale. Per il menu ci siamo affidati a **Benedetta Gargano**, sceneggiatrice e food writer. Il suo pranzo di Pasqua affonda le radici nei ricordi di tutti noi ma poi si modernizza con un salto a sorpresa, aprendosi al concetto di famiglia allargata (dagli amici ai nuovi nuclei) che condivide i momenti più belli in situazioni non tradizionali. E quindi, magari, sul luogo di lavoro o con persone diverse dal solito. Tra tortano sfogliato e pastiera, minestra pasqualina e il ruoto di carciofi con patate: il suo menu è uno spartito intessuto di memoria e desiderio, passione e ricordi. E di immagini: quelle di **Stefania Giorgi**. Mentre la scelta di tessuti e oggetti è stata affidata questo mese alla poetica di **Sara Farina**. Anna Villarini, la nostra nutrizionista, ha realizzato un programma settimanale di ricette che possano aiutarci a vincere la stanchezza. Un tema importante che forse riguarda tanti di noi. Assieme ad Alessandra Avallone hanno creato ricette speciali, come le capesante al forno, i fusilli con asparagi o il chia pudding. Usando per lo più i germogli, veri anti stress, ricavati da legumi, ortaggi e cereali integrali. Con un unico obiettivo: riappropriarci della nostra vitalità. Per il mercato, vi porteremo alla Pescheria di Catania, attraverso il reportage di Maria Teresa Di Marco e Maurizio Maurizi. Alessandra Dal Monte ha intervistato invece una chef anticonformista e femminista: la catalana Carme Ruscalleda. Quattro stelle Michelin e alle spalle la decisione di aver rifiutato il premio come miglior cuoca donna dei World's 50 Best (suscitando non poche polemiche). Insomma, un bel personaggio. E poi i consigli delle nuove aperture di Gabriele Principato; il nuovo libro dei Green Kitchen intervistati da Tommaso Galli; gli oggetti più belli del mese scelti da Martina Barbero. E tanto altro ancora. Seguendo sempre il nostro speciale filo blu.

ROSANNA TASKER

Illustratrice inglese di stanza a Bristol, si è laureata alla University of the West of England e ha cominciato disegnando libri per bambini. Collabora con *The New York Times*, *The Guardian* e *The Washington Post*

TAMARA STAPLES

Dopo aver cominciato la sua carriera come prop stylist, oggi vive e lavora a Brooklyn come fotografa. Ha pubblicato un libro, *The magnificent chicken,* assieme a Ira Glass dedicato agli esemplari di galline rare

BENEDETTA GARGANO

Nata a Napoli, si divide fra il lavoro di sceneggiatrice televisiva (per le serie, tra le altre, *Un posto al sole* e *Il paradiso delle signore*) e la passione per la cucina. Ha un food blog e una scuola di cucina per *dummies*

STEFANIA GIORGI

Nata a Cesena ma da tempo a Milano, ha iniziato come fotografa di scena, poi si è occupata di reportage di viaggio in Vietnam, Sud Africa, Indonesia. Oggi è specializzata in ritratti, *food* e arredamento

SARA FARINA

Laureata in architettura, vive e lavora a Milano. Si occupa di set design e photo shooting per giornali e riviste e realizza allestimenti e cataloghi per aziende. Dal 2015 produce oggetti di ceramica fatti a mano per il suo marchio

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 17 APRILE 2019
ANNO 2 - NUMERO 4

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI
BEPPE SEVERGNINI (7 - Sette)

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**

Progetto: redazione grafica a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

L'INDICE DELLE RICETTE

Dalle paste agli accompagnamenti, sono tante le preparazioni che tornano a celebrare i colori e le verdure di primavera
Ecco le pietanze presenti in questo numero, insieme a tutti i trucchi per provare a rifarle a casa

FOTO DI STEFANIA GIORGI

L'INCHIESTA

IL RITORNO (ETICO) DELLE GALLINE ANTICHE

di **Gianluca Biscalchin**
foto di Tamara Staples

C'è la cornuta di Caltanissetta. La Padovana. La bianca di Saluzzo. L'ermellinata di Rovigo
Le specie rare rischiavano di sparire, visto che il 99 per cento del mercato è dominato dal pollo a rapido accrescimento. Ma oggi stanno tornando alla ribalta. Grazie agli chef e all'aumento di allevamenti sostenibili che scommettono su una scelta consapevole e sul benessere degli animali

La cornuta di Caltanissetta è in Sicilia da sempre. Razzolava già sull'isola quando sbarcarono i primi coloni greci. Questa antica gallina con la sua spettacolare cresta a forma di corna di bue ha rischiato l'estinzione, nonostante il detto locale che intima ai nisseni: «Conservatela... pena la dannazione eterna». Oggi sopravvive grazie al lavoro dell'Associazione Tutela Razze Siciliane. La cornuta fa parte di quell'esiguo manipolo di galline storiche, autoctone e locali che ancora si trovano in Italia. Tutte diverse, tutte splendide. Dalla padovana col suo ciuffo sfrontato all'elegante bianca di Saluzzo, ottime uova e ottima carne (anche a fine carriera). La più famosa tra loro è quella fantastica ovaiola detta Livorno, partita dal porto toscano nel 1828 per gli States, poi trasbordata in Inghilterra e alla fine tornata in Italia. Ma l'elenco è lungo: l'ermellinata di Rovigo, l'Ancona, la Mericanel della Brianza (un po' nana, ma ottima covatrice). Ognuna ha la sua storia e la sua vanità. Alcune sono solo decorative, altre fanno uova rosa o azzurre, altre ancora sono idolatrate dagli chef stellati più curiosi. Hanno piumaggi lussureggianti, colori variegati, forme e personalità diversificate. Sono state salvate da appassionati allevatori, da associazioni di amatori o sopravvissute per miracolo in qualche sperduto pollaio di vecchi contadini. Eppure rappresentano un pezzo della nostra identità. E potrebbero avere un futuro glorioso in tempi di riscoperta di autenticità e verità nei cibi. Ma soprattutto potrebbero essere una concreta alternativa per chi si augura il benessere degli animali da allevamento: non tollerano gli spazi esigui industriali. La questione, apparentemente minima, è enorme. Nel mondo, secondo un reportage dell'*Economist* (*How chicken became the rich world's most popular meat*, gennaio 2019), quella avicola è diventata la carne più mangiata nel mondo occidentale: 23 miliardi sui 30 miliardi di animali da allevamento. Ma che tipo di carne è? Per Annamaria Pisapia, responsabile italiana di Compassion In World Farming, associazione internazionale che promuove l'allevamento rispettoso «ogni animale è un singolo individuo. Negli allevamenti industriali invece la vita non ha valore: spesso si perde il 3-4 per cento o anche una percentuale maggiore degli animali senza che questo modifichi il valore produttivo di un'azienda: alla fine sono solo dei numeri». È una questione di dignità: gli animali che si mangiano abitualmente sono stati programmati per avere una crescita rapida e una vita breve, al chiuso, stipati a decine di migliaia nei capannoni. Per questo «è fondamentale che il consumatore scelga di mangiare prodotti che riportano sulla confezione: pollo allevato all'aperto. Questo permette all'animale di vivere meglio e a al consumatore di mangiare prodotti con una più elevata qualità nutrizionale». Un monito quindi a consumare meno carne e sceglierla di migliore qualità. «In sintesi — conclude Annamaria Pisapia — *less is better*, mangiamo meno ma meglio evitando quelli che in Olanda, in una recente campagna di sensibilizzazione, sono stati chiamati i polli che scoppiano, carne gonfia che si riduce della metà una volta in padella». Non è certo il caso della cornuta e delle sue compagne, toniche e robuste, che possono invece rappresentare una scelta alternativa compatibile con la buona vita dell'animale, la natura, l'ambiente e la sostenibilità. Lo dimostra il caso della bianca di Saluzzo, un tempo molto diffusa in Piemonte. Il presidio Slow Food che le protegge dalla scomparsa è composto da un piccolissimo ma

Quella più famosa è la Livorno, partita dalla Toscana nel 1828 per gli States, e poi riapparsa qui

appassionato gruppo di allevatori. Il loro coordinatore, Enrico Lovera, racconta: «Ho 50 polli che camminano liberi in 4000 mq di prato. Li sorveglia il mio cane, addestrato per tenere lontane volpi e poiane». E continua: «La sera si ritirano in una casetta che ho costruito per loro. Ma non tutte. Alcune si ostinano a dormire arrampicate sugli alberi. Sono così, rustiche e ribelli. E poi — aggiunge Enrico che ha lasciato un lavoro in editoria per darsi alle sue bianche — puliscono il terreno e non mi servono diserbanti. Tutto si riequilibra». Ma la sua non è solo poesia: «Un allevamento sostenibile è una scelta etica, ma soprattutto vitale: se non cambiamo le logiche dell'agricoltura i nostri figli vivranno in un

1 La gallina Blue Cochin Bantam Pullet

TRE COSE DA SAPERE

1

Secondo un reportage dell'*Economist* («How chicken became the rich world's most popular meat»), quella avicola è diventata la carne più mangiata nel mondo occidentale: 23 miliardi sui 30 miliardi di animali da allevamento. Ma non sempre possiamo conoscere la provenienza

2

Dalla padovana all'elegante bianca di Saluzzo. E poi l'ermellinata di Rovigo, l'Ancona, la Mericanel della Brianza e la livornese. Ogni gallina ha la sua storia. Alcune sono decorative, altre fanno uova rosa o azzurre, altre ancora sono idolatrate dagli chef stellati più curiosi

3

Nonostante il loro valore culturale, dal punto di vista produttivo questi animali rendono meno delle galline comuni. Perciò, dicono gli esperti, le speranze di un mercato che punti sulle varietà autoctone sono scarse. Italia ed Europa stanno però stanziando fondi per la loro valorizzazione

mondo irriconoscibile. E sarà terribile». Quindi, visto il caso delle bianche, si profila un modello compatibile alla sensibilità animalista? Secondo il filosofo Leonardo Caffo bisogna distinguere le cose: «Da un punto di vista esclusivamente filosofico, di etica ambientalista, lo sfruttamento degli animali è sempre sfruttamento. Il passaggio dall'allevamento seriale a quello sostenibile non porterà a grandi differenze». Tuttavia, sostiene l'autore di *Vegan, un manifesto filosofico* (Einaudi, 2018), «sono uno coi piedi per terra: dal punto di vista della green economy, della narrazione, dell'estetica, dell'idea di procedere per step e non per radicalismi, la narrazione delle razze autoctone è migliore. Si passa dalla serialità

Con la narrazione delle razze autoctone si passa dalla serialità capitalistica alla coscienza

capitalistica, da chi non sa cosa mangia, ad una coscienza dell'animale come individuo. In più le razze autoctone riportano al dibattito sulla coscienza del territorio e a una maggiore coscienza sull'animale. Un salto quantico». Per chi ancora non ha preso una decisione radicale si tratta quindi di optare per una carne che sia buona per la nostra salute, sostenibile per l'ambiente e, non ultimo, che garantisca il benessere degli animali. Concettualmente ci siamo. Ma perché allora queste stravaganti galline sono diventate così rare, difficili da trovare e in perenne rischio di estinzione? Il problema delle vecchie razze oggi è il mercato. «Nonostante il loro valore culturale, dal punto di vista produttivo questi animali valgono poco — spiega il professor Cesare Castellini dell'Università di Perugia —. Le speranze di un mercato che punti sulle varietà autoctone sono scarse. Anche se l'Italia e l'Europa stanno stanziando dei fondi per la valorizzazione di queste antiche specie. Una soluzione per tenerle in vita potrebbe essere quella di mischiarle a razze più produttive: la scommessa è quella di inserire questi animali nelle filiere produttive come meticci». In Francia lo fanno già: basta incrociare le antiche galline con le consorelle più produttive. «L'idea è quella di creare animali intermedi che riescano a mantenere le caratteristiche gustative delle antiche razze, ma con più carne...». Il punto è proprio questo: le autoctone hanno bisogno di

2 La «Bearded Buff Laced Polish Large Fowl», che significa gallina barbuta con laccatura buffa

spazio, di libertà, sono inadatte agli allevamenti intensivi e si muovono molto. Quindi poca resa in termini di volume. Secondo la dottoressa Monica Guarino Amato del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura del Ministero per le politiche agricole) il problema nasce dai moderni costumi alimentari: «Gli italiani vogliono mangiare solo il petto. E per averlo abbondante si usa un'unica linea genetica, quella più diffusa, a rapido accrescimento, commercializzata in tutta Europa». Il consumatore desidera una carne veloce da cucinare e dal sapore delicato. Per questo, conferma la ricercatrice, in Italia il 99 per cento del mercato è dominato da un pollo programmato per raggiungere velocemente il peso commerciabile e selezionato per avere grande petto e grandi cosce. Si muove pochissimo e viene macellato molto giovane. Tuttavia, conferma la dottoressa, da noi il 100% delle carni consumate sono italiane, non contengono ormoni, non crescono ad antibiotici, sono allevate a terra, a densità elevata, ma comunque secondo le regole del benessere dell'Unione europea. Oltretutto si tratta di animali, dal punto di vista sanitario, accuratamente controllati. La questione quindi riguarda, oltre alla qualità della vita, il gusto. Troppo omologato. In quell'1 per cento del mercato alternativo al milione e 354 mila tonnellate di polli convenzionali (dati Unitalia – unione italiana filiere agroalimentari carni e uova), le cose si fanno più interessanti.

Queste varietà sono splendide: spesso sopravvissute proprio grazie alla bellezza

Guarino Amato parla di un tipo di allevamento (biologico e rurale) che si concentra su animali a medio e lento accrescimento e quindi senza un rapido sviluppo dei volumi. A cercarli bene questi polli, conferma la ricercatrice, si trovano anche nella grande distribuzione. Vengono macellati entro i 90 giorni (contro i circa 40/50 di quelli convenzionali), vivono all'aperto e pascolano sui campi. Sono più buoni, insomma. Ma sempre di una stessa linea genetica. E qui rientrano in gioco le antiche galline: «Se le razze autoctone si potessero usare commercialmente — auspica la dottoressa — sarebbe una cosa eccellente». Fortunatamente c'è chi lo sta facendo. È la storia di Laura Peri. Dopo aver lavorato nel

5 VARIETÀ ITALIANE

CORNUTA DI CALTANISSETTA

La cornuta di Caltanissetta è in Sicilia da sempre. Razzolava già sull'isola quando sbarcarono i primi coloni greci. Questa antica gallina con la sua cresta a forma di corna di bue ha rischiato l'estinzione ma oggi sopravvive grazie al lavoro dell'Associazione tutela razze siciliane

ERMELLINATA DI ROVIGO

L'ermellinata di Rovigo è una razza medio-pesante. Gli adulti hanno un tipico piumaggio ermellinato (colorazione bianca), cresta semplice e orecchini rossi. Nel corso della selezione di questa gallina sono state utilizzate Sussex Columbia e Rhode island Red

GALLINA ANCONA

La gallina ovaiola Ancona prende il nome proprio dal porto di Ancona, da cui è stata inizialmente esportata in Italia, Europa e America. È una tra le migliori razze di galline ovaiole, in grado di deporre un elevato numero di uova bianche. La sua particolarità è il piumaggio picchiettato

BIANCA DI SALUZZO

È una delle due varietà allevate tradizionalmente in Piemonte. La gallina bianca di Saluzzo è famosa per le uova e per la sua carne (perfetta anche a fine carriera). Si tratta di una razza di taglia medio-piccola con cresta rossa, che spicca particolarmente grazie al colore perlaceo del piumaggio

PADOVANA

Questa gallina viene allevata sia come razza ornamentale che da reddito, per uova e carne. Si distingue grazie al suo piumaggio e alle forme: la cresta è sostituita da un ciuffo di penne molto lunghe. È stata importata dalla Polonia nel 1500 da studiosi padovani, diventando simbolo della città

3

4

3 Il gallo Buff Brahma Bantam **4** Un altro gallo, chiamato Black Breasted Red Modern Game Bantam **5** La gallina Silver Laced Wyandotte Bantam: tutte queste varietà sono state fotografate da Tamara Staples per il libro *The magnificent chicken* (Chronicle Books), che raccoglie oltre 40 razze di polli inglesi

5

marketing di una multinazionale, a 30 anni, ha deciso di dedicarsi al lavoro dei suoi nonni, l'allevamento dei polli del Valdarno, un'antica razza a rischio d'estinzione: «È stata una scelta aziendale fatta col cuore, un sogno». Che però ha conquistato grandi chef come Paolo Lopriore e Gaetano Trovato. «Allevo i polli nel bosco come a inizio Novecento, ma uso le più moderne tecniche di lavorazione e di controllo sanitario». Ha ottenuto per questo il bollo di qualità CE. «I miei polli sono l'opposto di quelli convenzionali, poca quantità e grande qualità, con un sapore strepitoso, ottimi per il bollito». Passione e amore sono le strategie di marketing di Laura: «Faccio per loro quello che farei per me». Dal punto di vista aziendale è un'impresa che ha senso. Laura sta infatti promuovendo presso i più giovani un modello che unisce la soddisfazione personale a quella economica. Certo, sono carni che hanno costi più elevati rispetto al pollo standard. Ma il grande valore di queste carni felici è ben noto ad alcuni chef illuminati come Ciccio Sultano che ha voluto allevarsi da sé i suoi polli e ha fondato, con Carmelo Cilia e Paolo Moltisanti «L'Aia Gaia». Un nome decisamente programmatico. Lo chef di Ragusa Ibla racconta di galline allevate in maniera bio-sostenibile, con venti metri quadrati di spazio all'aperto e dieta fatta di erbe spontanee, integrate da farine e crusca. «I miei milleduecento animali — conferma lo chef due stelle Michelin — sono livornesi e collo nudo italiano. A breve, reinseriremo anche l'antica razza siciliana». E in cucina? «Va sempre accettata la differenza rispetto alla carne di pollo di tipo industriale: è più consistente e croccante in bocca. Sono allevati in uno stato semi brado, con un'alimentazione, una durata di vita e una libertà di movimento impensabili in un allevamento intensivo». Lo conferma anche lo chef Marco Stabile dell'«Ora d'Aria di Firenze»: «Per cucinarle ci vogliono mille attenzioni, soprattutto tempo e temperature». Il risultato però è esaltante: «L'importante è usare tutto l'animale. Ma soprattutto — insiste lo chef — mangiare queste carni serve a educare i nostri figli alle cose vere e genuine, con un senso profondo del tempo e del territorio». È quindi chiaro che, anche in cucina, si può fare un uso «etico» dell'animale utilizzando ogni sua parte e non sacrificandolo solo per il petto. Alla fine si tratta di una presa di posizione culturale. Quasi politica. E poi è una piccola forma di resistenza all'appiattimento dei sapori. Per fortuna spesso gioca a favore delle vecchie razze il fattore estetico: queste galline infatti sono tutte splendide. Molte sono sopravvissute solo grazie ai concorsi di bellezza o ai fan su Instagram. Altre sono usate come animali da compagnia o per la «pet therapy», come dimostra il successo della morbidissima e mansueta Moroseta. Ma è da un mercato alimentare più intelligente che può arrivare, forse, la definitiva salvezza. «Per tenere in vita un animale... — sentenzia il professor Castellani — bisogna mangiarlo». Sembra un paradosso, certo, ma è soltanto grazie ad un consumo rispettoso che la cornuta (così come tutte le altre sue colleghe) potrà resistere e raccontare la sua antichissima storia a noi onnivori senza memoria.

Anche in cucina si può fare un uso più corretto dell'animale utilizzandone ogni parte

Motivo n° 24 Il nostro pane fatto con le nostre mani tutti i giorni.
Motivo n° 39 Utilizziamo solo cioccolato bio.
BIO
Motivo n° 33 La nostra torta pasqualina: ingredienti freschi in una sfoglia fragrante.
Motivo n° 30 Grandi vini di piccoli produttori appassionati.
Grandi Vigne
Motivo n° 27 Le nostre colombe di pasticceria: solo burro Soresina e uova italiane da galline allevate a terra.
Differenti per mille motivi.
In Iper La grande i, la qualità non riserva mai sorprese, nemmeno nel periodo di Pasqua. La nostra differenza è tutta qui.
Motivo n° 32 Più di 100 ricette cucinate davanti a te.
Motivo n° 60 La nostra carne alla griglia preparata qui.
Motivo n° 40 Le nostre praline fatte da noi con materie prime selezionate.
Motivo n° 29 La nostra crostata di frutta fresca e confettura extra di albicocche.
Motivo n° 82 Le nostre carni selezionate.
Per orari e indirizzi visita il sito iper.it
seguici su
iPER La grande i

TRE COSE SU DI LEI

1

Classe 1952, di Sant Pol de Mar (Catalogna) Carme Ruscalleda ha trasformato la gastronomia di famiglia nel ristorante «Sant Pau» nel 1988: nel 2006 ha preso tre stelle Michelin

2

Nel 2018 ha chiuso il suo locale per dedicarsi al laboratorio di idee «Cucina Studio». Ha altre 4 stelle: 2 al «Sant Pau» a Tokyo e 2 al «Moments» di Barcellona, gestito dal figlio Raül

3

Nel 2014 ha rifiutato la prima edizione del premio di «Miglior chef donna» dei World's 50 Best Restaurants: «Accettarlo avrebbe significato mettersi nell'angolo da sola»

CARME RUSCALLEDA

La cuoca più stellata (e femminista) di Spagna si racconta: «Mi sento una cattiva madre, sono stata troppo severa. Ho rifiutato il premio di miglior chef donna perché lo trovavo offensivo»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Pal Hansen, producer Martina Barbero

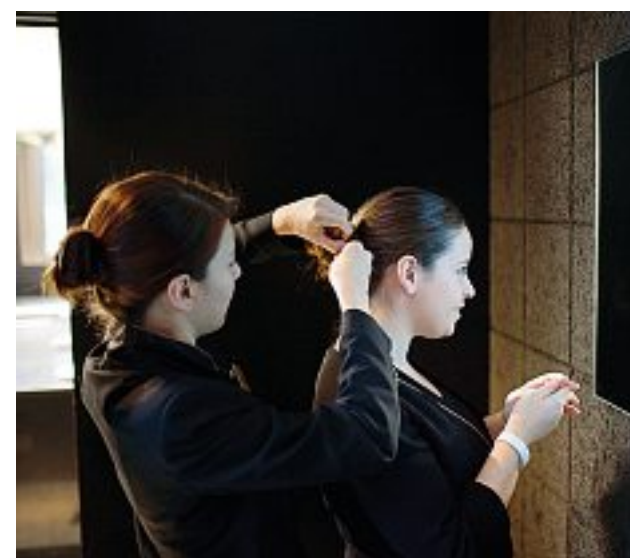
Carme Ruscalleda arriva all'appuntamento con 38 minuti di anticipo. Chiede ai suoi assistenti se la giacca da chef è già stata stirata e se tutto, in sala, stia andando secondo tabella di marcia. Le rispondono di sì, lei annuisce pronunciando una raffica di «Correcto» e «Perfecto» con l'inflessione dura, un po' scattosa, della catalana purosangue. Poi esordisce: «Sono a vostra disposizione». Ed è vero: la chef donna più stellata al mondo — fino a qualche mese fa, prima di chiudere il suo ristorante «Sant Pau», aveva tre locali e sette stelle Michelin — si presterà a un set fotografico di quattro ore e mezza provando e riprovando le inquadrature, tenendo in mano, nell'ordine, aragoste, limoni, bicchieri di vino, erbe aromatiche, cambiando innumerevoli posizioni e fonti di luce. Sempre con il sorriso. A 66 anni ha l'aria di una ragazzina efficiente: asciutta, impettita, pragmatica. «Sono una persona molto controllata, mi piace vivere in modo organizzato», racconta ancora in piedi, sorseggiando la prima di svariate tazze di tè, all'ingresso del «Moments», il ristorante bistellato del Mandarin Oriental di Barcellona di cui dal 2009 cura la proposta gastronomica. Il responsabile della cucina è suo figlio Raül Belem, 42 anni, che in quel momento passa e la saluta: «Hola Carme». Non mamma? «Ah no, mi chiama più spesso per nome. Anche Mercé, l'altra mia figlia, lo fa: è più comodo, se mi dicono "mamma" non mi giro, di mamme ce ne sono tante, con "Carme" invece reagisco subito». L'intervista non è ancora cominciata ma Carme Ruscalleda ha già iniziato a raccontarsi con la lucidità di chi, ormai, è venuto a patti con sé stesso: «Sono stata una cattiva madre. Lo dico sempre ai ragazzi, loro mi smentiscono, ma io lo so: sono stata troppo severa, per nulla affettuosa. Avrei voluto essere diversa, non ci sono

Quando lavoravo con papà, a 16 anni, davo ordini a persone molto più grandi di me

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

Il mondo è un posto interessante perché abitato da menti di entrambi i sessi

riuscita. Ho improntato la mia vita sulla ricerca dell'eccellenza, ho lavorato tantissimo, e con loro sono stata così esigente... Lo vedevo come si comportavano le altre mamme, sempre morbide e comprensive con i figli. Io no, io sconti non ne ho mai fatti, anzi a loro chiedevo sempre qualcosa in più». Con un gesto involontario si tocca gli orecchini a forma di pesce, unico vezzo, insieme a un velo di trucco, di una donna iper-disciplinata anche nello stile: la sua divisa-tipo è pantalone nero, camicia scura, scarpe da ginnastica, capelli cortissimi. «Quando i ragazzi erano piccoli — ricorda — mio marito Toni e io, per scherzare, domandavamo: "Con chi vorreste vivere se ci separassimo"? E loro, in coro: "Con il papà, con il papà". Lui è sempre stato il loro alleato, il genitore giocherellone». Accenna un sorriso e, stavolta, gli orecchini se li toglie: «Sono un regalo di mio figlio. A casa ne ho più di cento, tutti a forma di alimenti: sushi, uova, pezzi di piatto, ossa. Li metto sempre: sono gli unici gioielli concessi in cucina». E la sua, in effetti, è stata un'esistenza trascorsa quasi tutta in cucina: da quando, ragazzina, lavorava nel negozio di alimentari del padre («Non ho mai temuto le responsabilità: già a 16 anni davo ordini a persone molto più grandi di me», racconta) a quando lo scorso 27 ottobre ha chiuso definitivamente il ristorante tristellato «Sant Pau», aperto nel 1988 con il marito a Sant Pol de Mar, paesino di cinquemila abitanti a un'ora di macchina da Barcellona. «Volevamo lasciare già due anni fa, per il nostro 65esimo compleanno, ma l'abbiamo detto ai nostri figli, ai dipendenti, ai media e non ci ha creduto nessuno. Allora abbiamo aspettato i 66 e i 30 di anniversario: ci è sembrata una scelta felice e vitale chiudere un locale nel pieno del successo, con una squadra bravissima e specializzata che infatti si è già ricollocata. Il nostro

5

7

1 La chef Carme Ruscalleda con il figlio Raül Belem, alla guida del «Moments» di Barcellona **2** Una cuoca della brigata **3** La ganache al cioccolato **4** Due cameriere si preparano **5** Il dessert Melba **6** Uno scorcio del «Blanc», il bistrot del Mandarin Oriental curato sempre da Raül **7** La cucina

MELBA, THAI DI PESCA E GELATO ALLA VANIGLIA

INGREDIENTI

Per il thai: **1 kg** di pesche sciroppate, **90 g** di lemongrass, **70 g** di zenzero, **5** foglie di kaffir, **4 g** di peperoncino di Cayenna, **1** lime, **1 l** di acqua, **50 g** di gelatina vegetale. Per la coulis: **225 g** di lamponi, **150 g** di acqua, **20 g** di zucchero, **10 g** di succo di limone. Per il gelato: **620 g** di latte, **180 g** di panna, **108 g** di tuorlo, **240 g** di zucchero invertito, **60 g** di latte in polvere, **144 g** di zucchero, **un pizzico** di vaniglia e peperoncino di Cayenna.

PREPARAZIONE

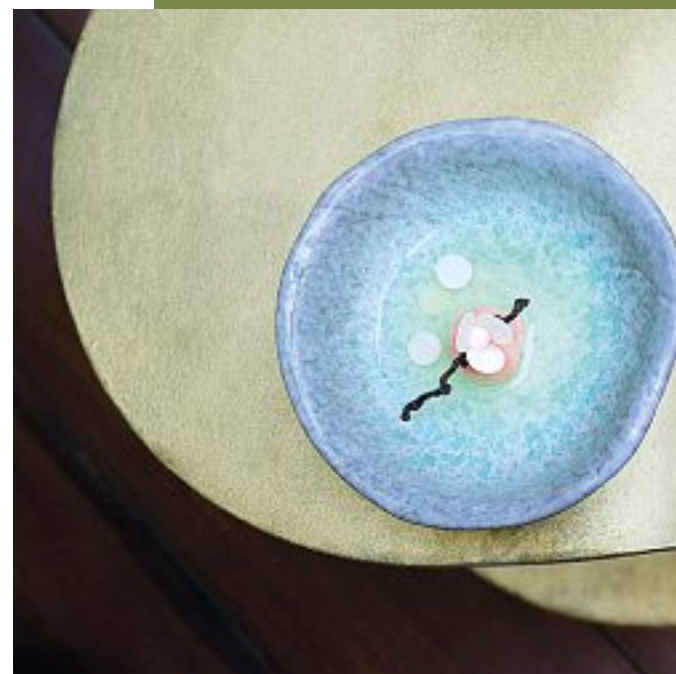
Lasciate marinare le pesche con le spezie per 12 ore e scolatele. Fate bollire l'acqua e uniteci la gelatina naturale, mescolate. Per la coulis unite gli ingredienti e frullateli. Scaldate il latte e versatelo sulle uova sbattute con zucchero e panna, aggiungete vaniglia, peperoncino, latte in polvere e zucchero invertito. Mettete nella gelatiera. Componete quindi il piatto con il gelato sul fondo, la pesca con la gelatina e alcune gocce di coulis per completare. (*m.bar*)

6

sogno era costruire un piccolo ristorante creativo con un grande staff. Ce l'abbiamo fatta, se penso che nel 1988 siamo partiti in nove (per 35 coperti) e nel 2018 eravamo in 32. Però era giunto il momento, per Toni e per me, di dedicarci alla gastronomia senza la pressione di un locale del genere». Una scelta controcorrente, come del resto tutte quelle che Ruscalleda ha fatto nella vita: insistere per diplomarsi in Arte nonostante i genitori non volessero farla studiare, per esempio. «La mia era una famiglia molto severa in cui non era previsto che le donne si dedicassero all'istruzione. E io ero una ragazza che aveva altri obiettivi rispetto ai soliti, marito e figli, delle mie coetanee. Per convincere mio padre a farmi andare a scuola — racconta — ho chiesto a Toni, con cui ero già fidanzata, di lavorare al mio posto nel negozio per un anno. Ho fatto il mio corso, ho preso il voto più alto, poi me ne sono dimenticata e sono tornata a lavorare volentieri nello spaccio. I figli? Non li volevo neanche, ma dopo sette anni di fidanzamento li ho fatti per amore di Toni, la seconda soprattutto. Io sarei stata bene con uno. Mercé lo dice sempre: "Esisto perché mio padre ha insistito"». Sorride. «Poi devo dire che la maternità è stata un'esperienza meravigliosa, ti avvicina al senso della vita, senti una responsabilità incredibile. Il mio grande rimpianto, infatti, riguarda loro: se tornassi indietro, a parte essere meno severa, li aiuterei di più nello studio. Col senno di poi avrei evitato di lavorare al negozio di papà anche la sera per seguirli con i compiti: se sono stati entrambi pessimi studenti credo sia colpa della mia assenza». Anche trasformare una gastronomia ben avviata in un locale di cucina creativa, completamente da autodidatta, è stato un salto nel vuoto, a 36 anni e con due ragazzi di 12 e di 6: «Ci vuole molta convinzione per fare una cosa del genere, soprattutto in un piccolo paese in cui conosci solo i tuoi vicini. Devi davvero pensare che nelle tue mani ci sia un dono che vale. La gente ci diceva che eravamo pazzi, e in effetti all'inizio è stato molto difficile: certe sere senza clienti ci sentivamo stanchi, sconfitti. Avere Toni accanto è stato fondamentale: ci tiravamo su a vicenda, siamo sempre stati un tandem». Ma l'intuizione era giusta, il dono Carme ce l'aveva eccome: i suoi piatti «che prendono le mosse dalla tradizione ma senza portarne i vincoli, e che seguono un'unica regola, essere gustosi e salutari» hanno conquistato i gourmet di tutto il mondo. La prima stella è arrivata nel 1991, la seconda nel 1996, la terza nel 2006. «Ogni volta che ne prendevamo una lavoravamo per la successiva: per ambizione, ma soprattutto per tenere alto il livello. E perché, come tutti gli artisti, il cuoco è ossessionato dall'originalità». Una condanna? «Più che altro una forma di vita: io non avrei potuto comportarmi diversamente». Forte delle sue convinzioni nel 2014 Ruscalleda ha preso un'altra delle sue decisioni di rottura: ha rifiutato il premio che la classifica internazionale World's 50 Best Restaurants voleva assegnarle come miglior chef donna. Era la prima edizione, e gli organizzatori avevano subito pensato a lei: «Quando mi hanno chiamato li ho ringraziati, ma ho detto no d'impulso: sarebbe stato uno spregio nei confronti delle donne. Noi stiamo in cucina con la stessa forza e la stessa bravura degli uomini, perché devono ritagliarci un riconoscimento a parte? È come se creassero una categoria per il miglior chef di colore: lo trovo brutto, offensivo. Il talento non ha sesso né razza». Eppure per le donne è ancora più difficile fare questo lavoro: sono meno degli chef uomini, e meno visibili. «Sì, ma le cose stanno cambiando: è vero che trent'anni fa i ristoratori non le assumevano volentieri, oggi però ci sono sempre più ragazze nelle brigate e non perché i datori di lavoro debbano raggiungere una "quota rosa". Succede perché

IL PERSONAGGIO

8 Carme Ruscalleda nel terrazzo del ristorante «Moments», al Mandarin Oriental di Barcellona

quelle ragazze si sono sottoposte a un colloquio e hanno dimostrato il loro talento. Mi hanno molto criticato per aver rifiutato il premio, mi hanno accusato di vivere in una bolla perché non ho mai subito discriminazioni o molestie. E io ho risposto che sì, vivo in una bolla, ma in una bolla di duro lavoro, e che quando mi è successo di subire discriminazioni, come l'offerta del premio, ho protestato. Ecco, alle ragazze dico questo: nel mondo della gastronomia ci possono essere tante donne chef quante loro stesse desiderano. E se qualcosa non funziona bisogna denunciare. Ma non bisogna, questo no, auto-confinarsi, raccontarsi come un nucleo a sé: il mondo è un posto interessante proprio perché è abitato da menti maschili e da menti femminili». Il Ruscalleda-pensiero, in fondo, è semplice: ciascuno coltivi il proprio talento con l'intensità di cui è capace. «Io ho rinunciato a molte cose personali per non far fallire il ristorante, ma è stata una mia decisione. Mi sono persa concerti, serate a teatro, viaggi, Toni e io non ci siamo comprati niente per anni perché abbiamo reinvestito tutto nell'azienda, ma non ci è mai pesato perché era il nostro progetto. Poi si parla tanto della pressione degli chef: certo, c'è, ma non sono le guide, le stelle, i clienti, a mettertela. Sei tu, cuoco, che vivi sotto pressione per dare il meglio con la tua creatività. Come un fotografo con le sue foto, o uno scrittore, o un pittore. Io l'ho sempre gestita lavorando in modo molto ordinato: la creatività merita tempo, per pensare e avere l'ispirazione, per testare l'idea, per rifinirla. Sa quante volte non trovavo una soluzione per un piatto e mi è venuta nel sonno?». Ora che il «Sant Pau» non c'è più la creatività di Carme è tutta dirottata sul «Cucina Studio», un laboratorio di idee nato tanti anni fa come «un quadernetto in cui annotavamo le intuizioni giuste» e che ora è uno spazio fisico, là dove

INGREDIENTI

Per il sorbetto: **600 g** di acqua, **150 g** di zucchero, **300 g** di umeboshi. Per la salsa sudashi: **100 g** di sudachi, **200 g** di acqua, **50 g** di zucchero. Decorazioni: **q.b.** di cioccolato fondente e cioccolato bianco.

PREPARAZIONE

Cominciate dal sorbetto. Unite tutti gli ingredienti e lasciate riposare per 12 ore in frigo. Trascorso il tempo dividete la parte solida dalla liquida per ottenere lo sciroppo. Prelevatene 100 g e uniteli a 300 g di umeboshi idratati frullandoli fino a ottenere una purea liscia. Lasciate riposare tutto in frigo per 8 ore. Mettete poi il composto nella gelatiera e azionate il robot per creare il sorbetto. Per la salsa sudashi mescolate gli ingredienti e lasciate in frigo almeno un paio d'ore. Preparate ora le decorazioni del piatto (petali e rami di ciliegio). Stemperate a bagnomaria il cioccolato fondente fino a renderlo liquido, lasciatelo intiepidire e mettetelo in una sac à poche. Forate la punta, formate delle striscioline su una teglia e mettete in freezer per una decina di minuti. Fate lo stesso con il cioccolato bianco, una volta nella sac à poche create delle piccole sfere che andrete poi a schiacciare aiutandovi con della carta da forno per formare dei dischetti sottili. Riponete nel congelatore e aspettata un'altra decina di minuti. Componete il piatto con il sorbetto al centro, i decori sopra e appena prima di servire versate la salsa di sudashi. (*m.bar*)

9

9 I camerieri svelano la cucina a vista del «Moments» all'inizio del servizio scostando le tende-sipario: un rito che si compie ogni giorno, un vero e proprio momento teatrale **10** Un secondo piatto: il cervo scottato **11** Un dettaglio dell'orecchino portafortuna della chef

> **Finora anche io ho rinunciato a molte cose personali per non far fallire il ristorante**

CERVO SCOTTATO, CIOCCOLATO E AVOCADO

INGREDIENTI

1 fetta di filetto di cervo da 400 g, spina dorsale e ossa di cervo, **2** cipolle, **1** porro, **1** carota, **2** pomodori, **750 ml** di vino rosso, **mezzo** bicchiere di porto, **1** avocado, **200 g** di pane nero. Per la ganache: **150 g** di panna, **25 g** di zucchero invertito, **105 g** di cioccolato fondente, **un pizzico** di sale.

PREPARAZIONE

Infornate le ossa a 190°C e cuocete per 35 minuti, sfumate con il vino e lasciate in forno per altri 15 minuti. Trasferite il liquido in una pentola, unitevi le verdure sminuzzate e fate ridurre. Filtrate il brodo e finite aggiungendo il mezzo bicchiere di porto. Preparate la ganache stemperando il cioccolato con la panna, lo zucchero e il sale. Scottate il filetto di cervo su una piastra, tagliate a pezzetti l'avocado e conditelo con limone. Componete il piatto con i bocconcini di carne al sangue, l'insalata di avocado, la ganache, pezzetti di pane e qualche goccia di ristretto. (*m.bar*)

10

11

sorgeva il ristorante, in cui lei e Toni sviluppano progetti per le aziende ma anche materiali educativi per le scuole: «Quello di cui più vado fiera è un volantino illustrato con la piramide alimentare per spiegare l'alimentazione ai bambini». Poi, oltre al «Moments», c'è il «Sant Pau» di Tokyo, aperto nel 2004 e con due stelle Michelin, da seguire. «La mia giornata non è cambiata poi così tanto — sorride la chef —. Colazione alle 7, ufficio alle 9, cucina alle 11. L'unica differenza è che non serviamo più la cena». L'importanza di questa donna è tale che la Catalogna le ha appena assegnato il «Premio nazionale di cultura» (è la prima volta per un cuoco) e che il Palau Robert, centralissimo padiglione per le esposizioni di Barcellona, le ha dedicato una mostra che ripercorre i trent'anni della sua carriera. Lei allarga le braccia: «Io mai nella vita avrei immaginato di essere intervistata, di incontrare tutte queste persone… Una volta al ristorante si è presentato il mio idolo, Robert De Niro», ride. «Però una cosa la so: il nostro lavoro al "Sant Pau" era brillante, onesto, interessante. Univa territorio, gusto e salute: credo che queste siano le chiavi della cucina del futuro». Adesso accanto al vecchio ristorante la figlia Mercé aprirà un bar con il marito: «La sua vita peggiorerà, ma sono contenta se fa quello che vuole». Ripassa Raül, lei lo guarda e sottovoce sussurra: «È bravissimo, lo dico da chef, non da genitore: ha esperienza, visione, creatività». Lui interviene: «In passato ho sofferto moltissimo per la severità di mia madre, ma adesso la ringrazio. La disciplina che mi ha insegnato è stata il mio segreto: a scuola ero un asino, è vero, ma in cucina non ho mai contato le ore. E queste sue parole su di me come cuoco sono un classico commento da "amore di mamma"». Anzi, amore di Carme.

IL MENU DI BENEDETTA GARGANO

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

I PIATTI CHE CAMBIARONO LA MIA PASQUA PER SEMPRE

Dopo anni fatti di «schiscette» preparate con gli avanzi e giorni passati a rimpiangere i grandi pranzi dell'infanzia, decisi di organizzare il primo picnic di festa in ufficio. A ogni collega assegnai una ricetta. Da allora punto la sveglia alle quattro del mattino per impastare farina, acqua e lievito, stupendomi di cosa possono fare pochi ingredienti. E tutte le volte, quando ci sediamo a tavola avvolti da profumi antichi, penso che un pezzetto della nostra vita sia più bello

di **Benedetta Gargano**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, styling di Sara Farina, producer Tommaso Galli

Quando ero bambina mi ripetevano spesso che Natale è con i tuoi, Pasqua con chi vuoi. Bastava si avvicinasse la fine di febbraio perché mia nonna e mia madre cominciassero a dirlo, e lo facevano con un tono insolitamente fermo. Si trattava di una dichiarazione d'intenti, quasi di una minaccia. Allora ero troppo piccola per capire e ci vollero una decina di anni perché mi fosse tutto chiaro. Nonna e mamma arrivavano alla Pasqua senza aver superato lo choc del periodo natalizio — una settimana fatta di interminabili corvée in cucina, di prolunghe per la tavola, tovaglie di fiandra tirate fuori da remoti cassetti dove giacevano per undici mesi, posate da lucidare e cristalli e piatti del servizio buono da riesumare dalle credenze — e non erano pronte ad affrontare l'onere di un nuovo festeggiamento. Se il Natale richiedeva menu solenni e formali, la Pasqua doveva essere molto più disinvolta e si reggeva sugli unici due pilastri che non venivano mai messi in discussione: il tortano di mamma e la pastiera di nonna. La Pasqua con chi vuoi era

CHI É

Benedetta Gargano è nata e vive a Napoli, in una casa zeppa di libri e pentole. Si divide fra il lavoro di sceneggiatrice televisiva e la passione per la cucina. Ha un food blog, una scuola di cucina per *dummies*, molti amici che si presentano a cena all'improvviso, e un barboncino identico a Enrico Maria Salerno che ha un debole per l'insalata ed è il giudice più severo dei suoi piatti

Crediti: ceramiche Ceceramic, Francesca Reitano, Mancuso Designlab, Laurette Broll, Forme di Färina e Livellara; tessuti Society Limonta, Sen e Forme di Färina; location: Agriturismo La Costa, La Valletta Brianza (Lecco)

Tutto si reggeva su due pilastri intoccabili: il tortano di mamma e la pastiera di nonna

sempre nomade. Si partiva alla volta di case di campagna dove saremmo stati accolti dagli amici dei miei, o della casa al mare dei miei nonni, le cui stanze erano state chiuse per quasi un anno e all'inizio erano fredde come se non avessero mai visto il sole. C'era sempre, in quei giorni, un'allegria da naufragio e in tavola — anche in quella di Pasqua — si portava quel che capitava. Erano menu fatti di contaminazioni, perché la cucina della mia famiglia si mescolava a quelle delle famiglie dei nostri ospiti, piatti figli di altre vite, di altre abitudini.

C'era tutta l'Italia in quei nostri pranzi, la torta pasqualina di Genova, la torta al formaggio umbra, che al primo boccone mi provocò una sorta di sindrome di Stendhal gastronomica e ancora mi commuove. A volte c'era anche un po' di Europa, come l'anno in cui venne a trovarci Bim, l'amica svedese di mia nonna, e preparò un pasticcio di carne snobbato da molti che solo di recente ho capito essere il famoso pyttipanna. Quando fui abbastanza grande da andare in giro da sola, Pasqua con chi vuoi si trasformò in un imperioso sciogliete le righe.

C'era sempre, in quei giorni, un'allegria da naufragio e in tavola si portava quel che capitava

IL MENU DI BENEDETTA GARGANO

RIGATONI CON CARCIOFI E NOCI

INGREDIENTI

320 g di rigatoni, **4** carciofi, **50 g** di noci sgusciate, **50 g** di parmigiano, **2 spicchi** d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale

Si tratta di una ricetta semplice, la cui unica difficoltà consiste nella pulizia dei carciofi che vanno mondati senza pietà, eliminando tutte le parti coriacee (gli scarti costituiranno i due terzi del carciofo ma potrete usarli per una vellutata). Una volta puliti i carciofi, tagliateli a metà e poi a fettine di un paio di millimetri di spessore. Fate rosolare l'aglio in olio abbondante usando un tegame capiente e aggiungete i carciofi poi, dopo cinque minuti, anche le noci spezzettate. Fate cuocere a fiamma viva fin quando i carciofi non risulteranno quasi croccanti, e salateli solo quando saranno cotti. Intanto cuocete la pasta avendo cura di tenere da parte un mestolo dell'acqua di cottura. Scolate la pasta e trasferitela nel tegame mantecandola per bene e aggiungendo, se è il caso, un po' di acqua di cottura. Spegnete il fuoco, aggiungete il parmigiano e continuate a mescolare fin quando avrà formato una sorta di crema che avvolge la pasta. Servite la pasta guarnendola con una cucchiaiata di carciofi e noci e, se vi piace, qualche scaglia di parmigiano e delle zest di limone.

4 PERSONE

30 MINUTI

MINESTRA PASQUALINA

INGREDIENTI

4 carciofi puliti, **200 g** di patate a cubetti, **100 g** di fave, **100 g** piselli, **10** asparagi, **6** cipollotti novelli, **50 g** di pancetta tesa, **60 g** di olio extravergine d'oliva, **500 g** di brodo vegetale, timo fresco, sale

Questa minestra, preparata con verdure che compaiono solo brevemente sui banchi del mercato, è un inno alla primavera e ben rappresenta lo spirito di rinascita tipico della Pasqua. Affettate i cipollotti e fateli appassire nell'olio extravergine insieme alla pancetta tagliata a striscioline. Aggiungete le patate a cubetti e i carciofi, che avrete tagliato in otto spicchi ognuno. Fate cuocere qualche minuto avendo cura di mescolare spesso, quindi coprite il tutto con il brodo vegetale e portate a bollore. Dopo dieci minuti aggiungete le fave. Trascorsi altri dieci minuti, aggiungete anche i piselli. Intanto eliminante il gambo degli asparagi (potrete usare gli scarti per preparare un risotto) e tenete solo le punte, che taglierete a metà per il senso della lunghezza. Quando la minestra sarà sul fuoco ormai da quaranta minuti, aggiungete le punte degli asparagi. Fate cuocere ancora per cinque minuti quindi assaggiate e aggiustate di sale. Servite nelle fondine guarnendo con qualche rametto di timo fresco e, se volete, qualche crostino di pane condito con olio e parmigiano e poi tostato in forno.

4 PERSONE

45 MINUTI

Iniziò la fase delle zingarate: partenze improvvisate e pasti decisi all'ultimo

Allora iniziarono gli anni delle zingarate con i miei amici. C'erano partenze improvvisate, decise all'ultimo minuto all'insegna del mettiamoci in auto, da qualche parte arriveremo. Una volta, ricordo, arrivammo a Firenze con l'idea di andare al concerto di Keith Jarrett, che suonava al Comunale. Ci concentrammo così tanto nel trovare i biglietti, che dimenticammo del tutto il pranzo di Pasqua e finimmo a mangiare croissant stantii in un bar vicino a Santa Croce. Più spesso, però, prendevamo un traghetto per le isole, preferibilmente per Procida. A ripensarci adesso sembra quasi miracoloso quel riuscire a organizzarci in tanti senza neanche l'ausilio di un misero gruppo su WhatsApp, eppure lo facevamo. Un anno nel giardino della casetta procidana che i miei amici ed io prendevamo in affitto per l'inverno eravamo in più di quaranta a festeggiare la Pasqua. Certo, sulla nostra tavola abbondavano casatielli e pastiere, perché tutti ne portavamo almeno un esemplare da casa, ma ricordo anche sontuose paste al forno e certe verdure tenerelle prese negli orti dei contadini procidani che, dopo

A Procida mangiammo certe verdure tenerelle e sontuose paste al forno che ancora ricordo

FRITTATA DI PANE, PECORINO E FAVE

INGREDIENTI

400 g di mollica di pane raffermo, **150 g** di latte, **150 g** di fave pesate al netto, **50 g** di pecorino romano grattugiato, **2** uova grandi, olio di semi di arachidi

Si tratta di una ricetta di recupero, una di quelle che amava tanto mia nonna, che grazie al pecorino e alle fave diventa perfetta per un picnic pasquale, ma può essere declinata in decine di varianti a seconda della stagione e del gusto. Tagliate il pane a fette e mettetelo in una ciotola con il latte. Intanto sbollentate le fave per qualche minuto quindi scolatele ed eliminate la pellicola che avvolge il seme. Si tratta di un'operazione noiosa ma necessaria, perché gran parte del retrogusto amaro delle fave è dovuto proprio a quella pellicola. Adesso tornate a occuparvi del pane, che nel frattempo si sarà ben intriso di latte. Lavoratelo con le mani fino a sminuzzarlo per bene e, a questo punto, unite il pecorino, le fave, le uova sbattute e mescolate fin quando non avrete ottenuto un composto omogeneo. Fate scivolare il composto in una padella ben calda dove avrete versato un generoso giro d'olio, e livellatelo con una spatola. Dopo un paio di minuti abbassate la fiamma e lasciate cuocere la frittata una decina di minuti per lato. Servitela quando è ancora tiepida, magari con dei salumi.

6 PERSONE
20 MINUTI

POLPETTINE DI AGNELLO CON CREMA DI PISELLI

INGREDIENTI

Per le polpette: **600 g** di polpa d'agnello tritata, **100 g** di mollica di pane raffermo, **1** uovo, erba cipollina, menta, sale e pepe, pangrattato, olio extravergine d'oliva. Per la crema: **300 g** di piselli freschi sgranati, **1** cipollotto novello, **150 g** di latte, **100 g** di brodo vegetale, **50 g** di panna fresca, **20 g** di burro, **15 g** di farina, sale e pepe

Questo è il tipico piatto del compromesso, una di quelle pietanze che cercano di preservare la tradizione dandole veste e sapori più gentili. Quindi agnello con i piselli, sì, ma l'agnello diventa una polpettina croccante e i piselli una crema setosa che avvolge ogni boccone. Partiamo proprio dalla crema. Tritate il cipollotto e fatelo appassire nel burro. Aggiungete la farina, mescolate bene e fate tostare per un minuto prima di aggiungere il latte e la panna. Mescolate fino al bollore, quindi salate e unitevi il brodo e 250 grammi di piselli lessati, frullati e passati al setaccio per eliminare le pellicine. Intanto preparate le polpette come di consueto, impastando la carne con la mollica di pane bagnata e poi strizzata, l'uovo e le erbe tritate. Aggiustate di sale e pepe, formate delle polpette della dimensione di una pallina da ping pong, passatele nel pangrattato e rosolatele nell'olio caldo. Servite disponendo la crema a specchio sul fondo di ogni piatto, sistemate al centro quattro o cinque polpettine e guarnite con i 50 grammi di piselli che avete tenuto da parte e qualche filo di erba cipollina.

F
4 PERSONE
40 MINUTI

Dopo lunghe consultazioni, finivamo sempre per friggere tutti gli ingredienti a disposizione

lunghe consultazioni, finivamo col friggere dopo averle tuffate nella farina e nelle uova sbattute. Vent'anni fa, però, è tutto cambiato. Niente più Pasqua nomade, niente più zingarate. Vent'anni fa sono entrata a far parte della grande famiglia di *Un posto al sole*. Una famiglia molto unita i cui membri trascorrono insieme cinquanta settimane all'anno, frequentandosi inesorabilmente dal lunedì al venerdì. E così da vent'anni a questa parte la Pasqua è a casa e il lunedì in albis è in Rai. Mentre gran parte degli italiani si mette in viaggio alle prime luci dell'alba per evitare il traffico e raggiungere la località amena scelta per il picnic di Pasquetta prima del tramonto, i miei colleghi ed io festeggiamo prendendoci cura dei personaggi della nostra amatissima soap opera e immaginando per loro nuove storie d'amore, intrighi, tradimenti. I primi anni vivevamo quella giornata come una sorta di punizione. La mensa è chiusa, il bar ha le porte sbarrate. Portavamo da casa una triste schiscetta fatta di avanzi del giorno prima e concludevamo il pasto con un caffè al distributore automatico.

Venti anni fa ho cominciato *Un posto al sole*: da allora il lunedì è al lavoro

IL MENU DI BENEDETTA GARGANO

RUOTO DI PATATE E CARCIOFI

INGREDIENTI

800 g di patate, **8** carciofi, **4 spicchi** d'aglio, **1** limone, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Questa è una ricetta che amo moltissimo. Nella sua infinita semplicità, mette d'accordo tutti ed è molto versatile. Infatti si presta a fare da contorno a un piatto di carne, a fare da secondo se servita in dosi più abbondanti e addirittura a condire la pasta, magari degli ziti, in una versione vegetariana del famoso ruoto al forno, che è un classico della cucina partenopea. Scegliete delle patate a pasta gialla, che sbuccerete, taglierete a metà nel senso della lunghezza, e poi a fette spesse non più di mezzo centimetro. A questo punto immergetele in una ciotola d'acqua e mescolatele con la mano per far sì che perdano l'amido. Ripetete l'operazione cambiando l'acqua fin quando risulterà limpida. Scolate le patate e asciugatele bene con un canovaccio. Pulite i carciofi privandoli di tutte le parti più coriacee, tagliateli a metà e poi a fette che cospargerete di succo di limone. Mettete le patate e i carciofi in una teglia tonda, unite il sale, il pepe, l'origano, l'aglio tagliato a fettine e irrorate generosamente con l'olio. Cuocete a 180°C finché il tutto sarà ben dorato e servite subito.

6 PERSONE

60 MINUTI

TORTANO SFOGLIATO

INGREDIENTI

500 g di farina di forza, **10 g** di zucchero, **5 g** di lievito di birra, **250 ml** di acqua tiepida, **50 g** di strutto, **8 g** di sale, pepe nero. Per sfogliatura e farcitura: **30 g** di strutto, **125 g** di provolone piccante, **125 g** di salame napoletano non troppo stagionato, **100 g** di cicoli secchi, **50 g** di pecorino

Il tortano non è certo una pietanza elegante. È grasso, ridondante e spesso finisce col risultare greve. Perciò mia madre mi ha insegnato che preparandolo bisogna avere misura e non eccedere né con il lievito né con il ripieno. Procedete perciò così: preparate l'impasto lavorando gli ingredienti secchi con l'acqua tiepida nella quale avrete disciolto il lievito e lo strutto. Una volta che la massa sarà soda ed elastica, mettete l'impasto in una ciotola unta di strutto, coprite e lasciate lievitare per 4 ore. Quando avrà triplicato il volume, stendetelo con il matterello formando un rettangolo che ungerete con un velo di strutto per poi piegarlo su sé stesso a libro, come si fa per la pasta sfoglia. Fate tre giri di pieghe continuando a ungere l'impasto. Infine stendetelo nuovamente formando un rettangolo, disponete il ripieno su tutta la superficie, e arrotolate l'impasto stringendolo bene. Dategli la forma di una ciambella sigillandone le estremità, sistematelo in uno stampo da tortano da 20 cm di diametro e fate lievitare di nuovo per 4 ore. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora, fin quando sarà ben dorato.

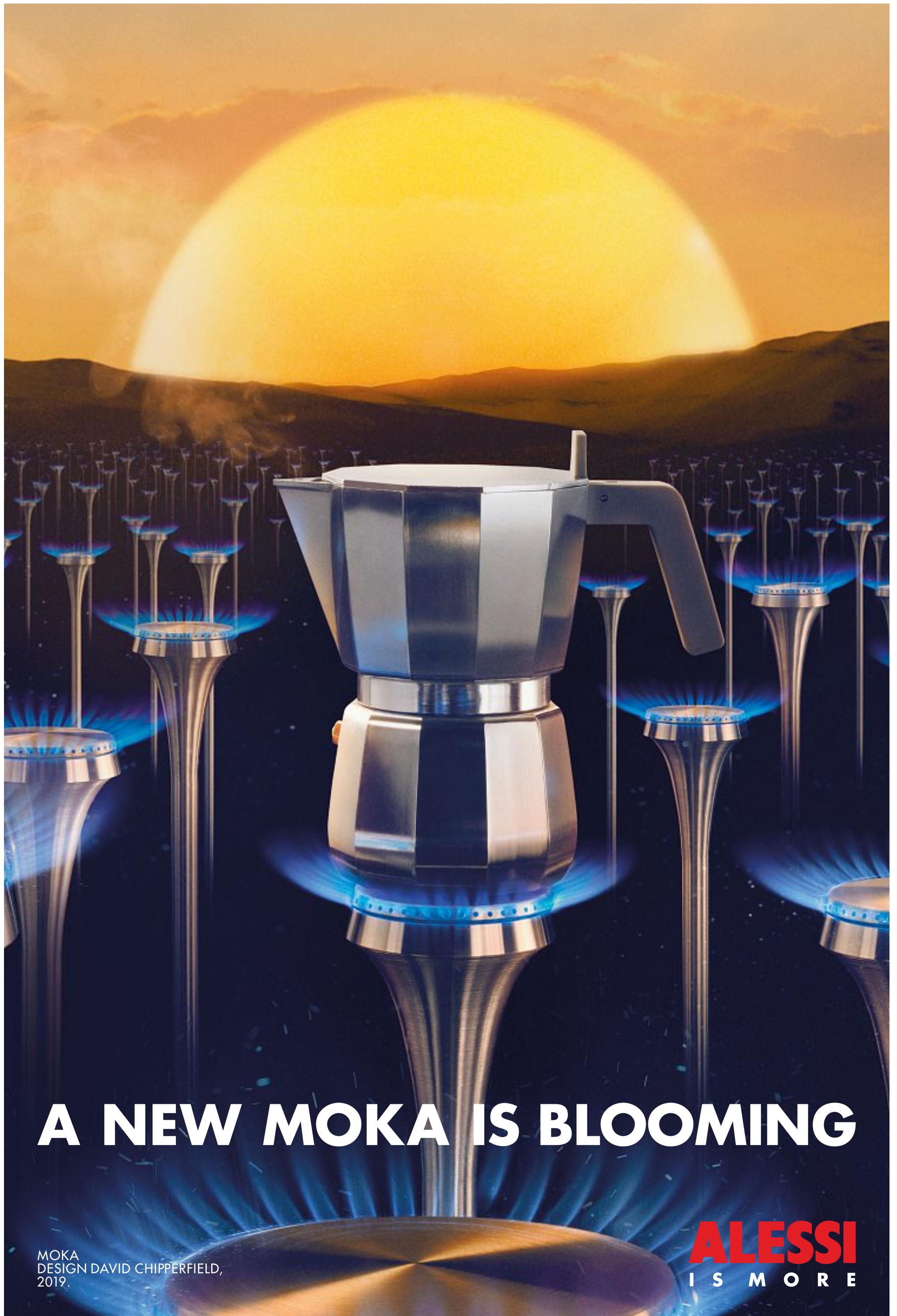
T

6 PERSONE

9 ORE

I primi tempi vivevamo la giornata come una punizione: «schiscetta» e caffè al distributore

Poi una sera, mentre rimpiangevo le pasque della mia infanzia, mi dissi che non doveva essere necessariamente così e scrissi ai miei colleghi una mail che cambiò il nostro destino. L'oggetto recitava: «Picnic di Pasquetta in Rai». Seguivano istruzioni dettagliate sull'organizzazione, sul cibo, sulle bevande. A ognuno assegnavo un compito che fosse in linea con le sue possibilità. Chi negli anni aveva manifestato qualche abilità culinaria poteva cucinare un piatto a scelta da consumare freddo, gli altri potevano occuparsi dei salumi per l'antipasto, dell'irrinunciabile ricotta salata. Gino, il nostro ricercatore che è nato e vive a Bacoli, sul litorale Flegreo, doveva omaggiarci delle fave coltivate nell'orto di suo padre, le più buone che io abbia mai mangiato. Io invece mi sarei fatta carico della *mise en place* — tovaglia, piatti, posate, bicchieri — e del tortano, preparato seguendo la ricetta di mia madre. Da allora il giorno di Pasquetta punto la sveglia alle quattro del mattino e, ancora in camicia da notte, preparo l'impasto stupendomi di come quei pochi ingredienti semplici — farina, strutto,

Poi una sera scrissi ai colleghi: l'oggetto della mail era «picnic di Pasquetta a lavoro»

A NEW MOKA IS BLOOMING
MOKA
DESIGN DAVID CHIPPERFIELD,
2019.
ALESSI
IS MORE

LA PASTIERA DI NONNA ELISA

INGREDIENTI

Frolla: **300 g** di farina 00 w170, **150 g** di zucchero, **150 g** di strutto, 3 tuorli. Grano: **250 g** di grano cotto, **300 ml** di latte, sale, zucchero, **1** limone, cannella, burro. Crema: **500 g** di ricotta di pecora, **350 g** di zucchero, **6** tuorli, **1 pizzico** di cannella, **1** limone, **2 cucchiai** di acqua di fiori d'arancio, **200 g** di canditi misti, **4** chiare montate a neve

La pastiera, a Napoli, non mette d'accordo nessuno. I puristi rivendicano la frolla preparata con strutto e grano ammollato cotto in casa. Gli altri, invece, a furia di modifiche — crema pasticciera, grano passato, burro nell'impasto — hanno trasformato la pastiera in una crostata. C'è solo un punto sul quale concordano tutti: la pastiera va preparata il giovedì santo perché deve maturare almeno tre giorni prima di essere mangiata. Mia nonna era una purista, e io continuo a fare la sua pastiera con devozione, anche se uso il grano già cotto. Preparate la frolla come d'abitudine e mettetela a riposare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo portate il latte a bollore, aggiungete grano, un pizzico di sale e uno di cannella, un cucchiaio di zucchero, la buccia di limone, una noce di burro. Cuocete a fiamma bassa fin quando il liquido si sarà assorbito. A questo punto tirate via le bucce di limone e mettete il grano a raffreddare in un piatto. In una ciotola capiente mescolate ricotta setacciata e zucchero. Aggiungete un tuorlo alla volta, la buccia di limone, gli altri ingredienti e la crema di grano fredda. In ultimo unite gli albumi montati avendo cura di mescolare dal basso verso l'alto. Dividete l'impasto lasciandone da parte un terzo, stendetene i due terzi in una sfoglia di 4 millimetri e rivestite una teglia (26 cm di diametro) unta di strutto. Versate all'interno il ripieno e poi stendete la frolla restante ricavandone 7 strisce che disporrete, incrociandole, sulla sommità della pastiera. Fate cuocere in forno già caldo a 170°C per un'ora e un quarto, fin quando la pastiera risulterà soda e asciutta.

T

6 PERSONE

2 ORE

Da allora, quando arrivo con il mio lievitato ancora caldo, so di aver reso più felici gli altri

pepe, sale, lievito e acqua — possano dare vita a qualcosa di così celestiale. Il tortano di mia madre è elegante, soave; il ripieno è dosato con cura affinché il risultato finale non sia troppo greve. Quando arrivo in Rai con le mie ceste di stoviglie e il tortano ancora caldo avvolto nei canovacci di cotone, ho l'impressione di essere il pifferaio di Hamelin. Il profumo del tortano irretisce gli addetti alla reception, le guardie giurate. Chiunque si aggiri per i corridoi allunga il collo e annusa l'aria, rapito da quel profumo antico che riporta prepotentemente all'infanzia. E quando è il momento della pausa pranzo e tutti insieme sgombriamo il grande tavolo da riunione per trasformarlo in una tavola imbandita, quando dagli involti compaiono quiche, formaggi, sformati di verdura e finalmente prendiamo posto, pronti a festeggiare, penso che forse non sarò ricordata per le centinaia di sceneggiature scritte, ma nessuno dei miei colleghi dimenticherà il nostro pranzo di Pasquetta. E allora penso che qualcosa di buono l'ho fatto, e sono contenta.

DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

COLATURA

La salatura e la pressatura delle alici, per ottenere la famosa colatura, è una tradizione antica a Cetara. Dove vive ancora oggi grazie ad aziende come Delfino

DI STAGIONE

La varietà «centogiorni» è tipica della Campania: sono piselli coltivati intorno al Vesuvio da almeno un secolo. La loro particolarità, oltre alla dolcezza, è la buccia, molto sottile

GREZZO

Dulcita, estratto da canne da zucchero ecuadoregne e venduto in Italia da Altromercato, è bio e integrale, come il suo sapore. Perfetto da utilizzare in creme e frolle

REGIONALE

La linea Fior Fiore Coop raccoglie i prodotti gastronomici tipici regionali. Come il formaggio di Fossa di Sogliano Dop, storico latticino dell'Appennino romagnolo

Una rivisitazione della crema morbida preparata senza burro e panna
Può essere servita da sola in versione mousse o come ripieno per i muffin

GANACHE DI AVOCADO E CIOCCOLATO

Testo e foto di **Irene Berni**

Questa ganache è una ricetta vegana facile e veloce che rivaluta nella preparazione dei dolci l'uso dell'avocado, in genere utilizzato solamente in piatti salati. Si tratta di un frutto ricco di grassi buoni, oltre che di tante vitamine e minerali. Perfetto, grazie alla sua cremosità, per sostituire panna e burro nel procedimento della ganache. Iniziate scegliendo innanzitutto dei buoni avocado, che oggi si coltivano anche in Sicilia e in Basilicata. Verificate che abbiano il picciolo (che protegge la polpa del frutto dagli agenti esterni) e che la buccia sia liscia e senza ammaccature. Il frutto deve essere, poi, morbido al tatto ma non eccessivamente molle. In commercio esistono anche varietà di avocado molto scuro e solitamente sono quelli perfettamente maturi. Alla fine potete utilizzare questa ganache come farcia per muffin, ma anche servirla in piccoli bicchierini come mousse: aggiungete, in questo caso, un po' di bevanda di mandorle per un risultato più soffice.

INGREDIENTI

200 g di avocado maturo, **3 cucchiai** di miele (o sciroppo d'acero), **un pizzico** di cannella, **un pizzico** di sale, **370 g** di cioccolato fondente. Facoltativo: peperoncino o zenzero fresco grattugiato

PREPARAZIONE

Dividete l'avocado a metà, asportate il nocciolo e estraete la polpa con un cucchiaio. Ne otterrete circa 200 g. Inserite la polpa all'interno di un mixer. Azionate e frullate, poi unite il miele e frullate nuovamente per ottenere una crema liscia e senza grumi. Aggiungete la cannella e un pizzico di sale (oppure, se amate le note speziate, anche un pizzico di peperoncino o zenzero fresco grattugiato). Procedete ora a sciogliere il cioccolato, con il microonde (scaldandolo a pezzi alla minima potenza per 50 secondi circa) oppure a bagnomaria: riempite un pentolino con 4 dita d'acqua. Posizionatevi sopra una ciotola più piccola facendo attenzione che non tocchi il fondo del pentolino. Versate il cioccolato spezzettato finemente nella ciotola e accendete il fuoco a fiamma bassa. Mescolate ininterrottamente, in 6/7 minuti il cioccolato sarà perfettamente sciolto e senza grumi. Unite la crema di avocado al cioccolato fuso e mescolate per amalgamare. Lasciate rassodare la ganache in frigo per circa 15 minuti.

Sono i panini soffici intrecciati che si regalavano a Pasqua
Possono essere farciti con ciò che più si preferisce. Perfetti per un picnic

BRETZEL ALLE ERBE CON ASIAGO

Testo e foto di **Manuela Conti**

Le origini di questi pani rimangono fino a oggi piuttosto confuse e indefinite, anche se i pretzel o bretzel sono molto diffusi nei Paesi di lingua tedesca. Sono intrecci di pane morbido che richiamano le braccia in preghiera o a riposo, consumati durante il periodo della Quaresima o regalati il giorno di Pasqua. L'impasto è semplice, arricchito però con del burro, e prevede in fase di cottura una bollitura in una miscela di acqua e bicarbonato che conferisce la tipica colorazione brunita alla sua crosta morbida. L'ideale, quindi, se quello che stiamo cercando è un pane da picnic: liscio o farcito, il bretzel ben si presta a inaugurare la stagione delle gite fuori porta.

INGREDIENTI

300 g farina tipo 0, **200 g** farina tipo 1, **8 g** lievito di birra fresco, **5 g** malto in polvere, **280 g** acqua, **35 g** burro, **10 g** sale, **q.b.** sale in fiocchi, **100 g** formaggio Asiago, **50 g** erbe fresche miste. Per bollire: **3 cucchiai** di bicarbonato, **1,5 l** acqua. Burro per spennellare

PREPARAZIONE

Mescolate farine, malto e lievito, poi unite l'acqua. Quando si sarà amalgamato, aggiungete sale e erbe lavate e tritate a coltello. Una volta incordato l'impasto, unite anche il burro in fiocchi e lavoratelo nuovamente. Trasferite in una ciotola leggermente oliata e coprite. Fate raddoppiare a temperatura ambiente, poi rovesciate su una spianatoia e dividete l'impasto in 8 parti uguali. Piegate a libro e formate dei filoncini di pasta, ma senza stringere troppo e fate riposare una decina di minuti, coperti da un telo umido. Riducete il formaggio in filetti o in cubetti molto piccoli: stendete ogni filone con l'aiuto di un mattarello, riempite con il formaggio, chiudete e sigillate bene, poi allungate l'impasto fino a formare dei filoni lunghi 25-30 cm. Intrecciate due volte i capi e ripiegate per dare la classica forma a cuore. Ripetete per ognuno degli 8 bretzel, distribuiteli su una placca da forno e coprite con un canovaccio. Lasciate lievitare per circa un'ora. Scaldate ora il forno a 200°C. Intanto portate a bollore l'acqua e unite il bicarbonato. Iniziate a cuocere i bretzel: tuffateli nella miscela di acqua e bicarbonato e cuocete circa 20 secondi per lato, prelevateli e trasferiteli sulla placca coperta da carta forno. Passateli con il burro fuso e spolverate di sale in fiocchi. Infornate per 20-25 minuti, abbassando la temperatura a 180°C se dovessero scurire troppo. Sfornate e gustateli tiepidi.

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

TARTE DI FRAGOLE CON CREMA DI MANDORLE

La crostata, classico guscio farcito di pasta frolla, è uno dei dessert più amati nel mondo. Cédric Grolet, pupillo di Ducasse e tra gli chef pâtissier migliori di Francia, la prepara con l'aggiunta di un velo di confettura e una salsa al basilico. Ecco i suoi suggerimenti

di **Lydia Capasso**
foto di Francesca Moscheni, food styling di Livia Sala, styling di Sissi Valassina, producer Martina Barbero

Nel novero dei dolci universalmente amati senza ombra di dubbio rientrano le crostate, gusci di pasta frolla variamente farciti. I francesi fanno qualcosa di molto simile che chiamano tarte. Per alcuni tipi di crostata è prevista una cottura cosiddetta in bianco: si inforna, cioè, prima il guscio di frolla e solo una volta cotto si procede a farcirlo con il ripieno, proprio come quella che abbiamo scelto di proporvi questo mese. Abbiamo chiesto a Cédric Grolet di farci da maestro e di insegnarci come ottenere una crostata — pardon, una tarte — alle fragole perfetta. Il giovane pupillo di Alain Ducasse, trentaquattrenne, è tra i pasticceri più amati e premiati in Francia, ha cominciato a occuparsi di pasticceria a tredici anni grazie a suo nonno e, dopo essersi formato da «Fauchon», è diventato lo chef pâtissier del due stelle Michelin parigino «Le Meurice», guadagnandosi il titolo di World's Best Pastry Chef nel 2018. Grolet è un grande esperto, in particolare, di dolci a base di frutta. La sua crostata di fragole è un po' più complessa rispetto a quelle a cui siamo abituati, ma ci è sembrata particolarmente interessante, oltre ad essere molto buona. All'interno del guscio esterno, il cui impasto è arricchito con un po' di farina di mandorle, si susseguono prima un sottile strato di crema alle mandorle, poi uno di crema pasticcera, un velo di confettura di fragole, una delicatissima salsa al basilico (non spaventatevi, il basilico conferisce una piacevole nota fresca) e, per finire, fettine di fragole fresche. Provatela, amerete questa crostata come è successo a noi.

IL MAESTRO

Cédric Grolet, classe 1985, è l'executive pastry chef del ristorante «Le Meurice» di Parigi, due stelle Michelin, uno dei locali di Alain Ducasse. Prima di arrivare qui, si è formato nella pasticceria «Fauchon». Nel 2018 è stato nominato miglior pasticcere del mondo, premio speciale nella classifica 50 Best restaurants. Tra le sue specialità, i dolci a base di frutta

INGREDIENTI

Per la base di pasta frolla: 150 g di burro, 95 g di zucchero a velo, 30 g di mandorle in polvere, 1 g di sale, 1 g di vaniglia in polvere, 58 g di uova, 250 g di farina 0. Per dorare: 100 g di tuorli e 25 g di panna fresca. Per la crema di mandorle: 75 g di burro, 75 g di zucchero semolato, 75 g di mandorle in polvere, 75 g di uova e 50 g di fragole a fettine. Per la salsa al basilico: 125 g di basilico, 15 g di pasta di mandorle, 75 g di olio extra vergine d'oliva, 20 g di miele, 14 g di succo di yuzu. Per la finitura: 180 g di fragole, 200 g di confettura di fragole, 500 g di crema pasticcera.

PREPARAZIONE

Preparate il guscio di frolla. Nella planetaria a cui avrete montato la foglia, mescolate il burro a pezzi, lo zucchero, le mandorle, il sale e la vaniglia. Aggiungete le uova e in ultimo la farina. Fate andare la macchina fino a ottenere un composto compatto e liscio. Lasciate riposare in frigo per qualche ora. In mancanza di planetaria, preparate la frolla a mano come siete abituati a fare e aumentate il periodo di riposo. Con un mattarello stendete la pasta a 3 mm di spessore. Per rendere l'operazione più semplice, potete mettere la pasta tra due fogli di carta forno, in questo modo non vi servirà infarinare il piano di lavoro e riuscirete a spostarla più agevolmente. Rivestite uno stampo da crostata dal diametro di circa 20/22 cm. Ne esistono di vari tipi: sono molto comodi quelli che

LA CARTA FORNO

Quando stendete la pasta frolla con il matterello provate a metterla tra due fogli di carta forno, in questo modo non vi servirà infarinare il piano di lavoro per non farla attaccare e riuscirete a spostarla più agevolmente

LO STAMPO

Utilizzate lo stampo adatto. Sono molto comodi quelli con il fondo amovibile. Ma se siete esperti provate a usare un anello appoggiato sulla placca da forno, in commercio ci sono quelli microforati: garantiscono una cottura perfetta

«PROVATE A CONDIRE LA FRUTTA CON UN FILO D'OLIO EXTRAVERGINE»

«Il gusto della fragola offre il meglio di sé quando è accompagnata da un filo d'olio extra vergine d'oliva», parola di Cédric Grolet. Perché, allora, non seguire il suo suggerimento e prima di disporre le fragole sulla crostata, dopo averle tagliate a fette, non condirle con un filo d'olio? Ma lo chef pâtissier tanto amato da Alain Ducasse, World's Best Pastry Chef 2018, dal 2013 responsabile dei dessert del ristorante due stelle Michelin parigino «Le Meurice», va oltre e consiglia vivamente l'aggiunta del basilico, che prolunga il sapore della fragola. E ci tiene a precisare che «occorre sempre scegliere un abbinamento che valorizzi il carattere di un frutto, e lo esalti», come lo zenzero con il frutto della passione, il timo con il lampone, il coriandolo con il mango o la verbena con la banana. Allora, provare per credere. Attenzione però, a scegliere gli ingredienti giusti. «Il migliore tra i pasticceri — dice Cédric — non riuscirà mai ad ottenere un risultato soddisfacente se la sua materia prima non è di qualità». E quindi procuratevi le migliori fragole, che siano profumate, lucide ed abbiano il peduncolo ancora attaccato e compratele solo quando sono di stagione, cioè da aprile a giugno. Non rispettare la stagionalità, per il giovane pasticcere francese, è una vera eresia. Approfittate di questo periodo e utilizzatele anche per realizzare in casa un'ottima confettura che vi durerà tutto l'anno. Una volta scelti ingredienti di prima qualità, come si fa a preparare una crostata perfetta? Grolet spiega che per ottenere un guscio di pasta frolla come quello di un grande pasticcere è molto importante lasciar riposare in frigo lo stampo anche 24 ore prima di infornare: in questo modo la frolla risulterà friabile e non perderà la sua forma, mantenendo un aspetto pulito e regolare. (*ly.ca.*)

Crediti: alzata Vidivi, paletta per dolci Alessi, piattino Zara Home, tovaglioli Busatti

hanno il fondo amovibile, ma se siete esperti potete usare un anello da appoggiare sulla placca da forno, in commercio ci sono anche quelli microforati che garantiscono una cottura perfetta. Qualunque stampo abbiate scelto, dopo averlo foderato con la pasta frolla lasciatelo in frigorifero per qualche ora. Poi cuocete il guscio in bianco per circa 25 minuti a 160°C, se ne bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta non servirà mettere sopra i fagioli (o qualunque altro peso) per evitare che si gonfi. Spennellate la superficie del guscio con la panna mescolata con i tuorli e infornate nuovamente per 10 minuti per far colorare bene. Lasciate intiepidire, sformate e tenetela da parte. Dedicatevi ora alle creme. Per quella alle mandorle, montate il burro morbido con lo zucchero e le mandorle in polvere, incorporate le uova e aromatizzate con del rum o con la buccia grattugiata di agrumi. Spalmate il composto ottenuto sul guscio di frolla, adagiatevi anche alcune fettine di fragola e cuocete per 10 minuti. Preparate la crema pasticcera come siete abituati a fare. Se non avete una ricetta di riferimento potete seguire questa: unite tre tuorli d'uovo a 65 grammi di zucchero, aggiungete 50 grammi di farina, versate lentamente 500 ml di latte, mescolate, aromatizzate con buccia di un limone grattugiata, e portate ad ebollizione senza mai smettere di mescolare. Fate raffreddare e mettete la crema ottenuta da parte. Per la salsa al basilico frullate il basilico con la pasta di mandorle, l'olio, il miele e il succo dello yuzu insieme a un cubetto di ghiaccio, in modo da tenere vivo il colore della clorofilla. Lo yuzu è un agrume coltivato in Giappone molto amato anche in Occidente, non sempre di facile reperibilità: in mancanza usate pure il lime o il limone. Ora che avete preparato tutti gli elementi procedete pure al montaggio della torta. Spalmate la crema pasticcera sulla crostata, aggiungete un velo di confettura di fragole e con l'aiuto di un cucchiaino variegate con il pesto dolce al basilico. Nel frattempo tagliate le fragole a fettine e adagiatele sulla superficie per completare la decorazione della torta. Per gustarla al meglio seguite il suggerimento di Grolet: servitela a temperatura ambiente, non fredda di frigorifero.

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

IL RIPOSO

Lasciate riposare in frigorifero lo stampo foderato di pasta frolla anche 24 ore prima di infornare. In questo modo la crostata sarà più friabile e non perderà la forma, mantenendo un aspetto pulito e regolare

DI STAGIONE

Comprate le fragole solo quando sono di stagione, da aprile a giugno, e quando le scegliete fate attenzione che siano profumate, lucide, non presentino ammaccature ed abbiano ancora il peduncolo attaccato

Il cestello di bambù consente di cuocere verdure e pesce in modo delicato
Per un uso corretto, occorre abbinare una pentola dello stesso diametro
della vaporiera. Un trucco? Aromatizzare l'acqua con spezie e agrumi

SPAGHETTI DI RISO AL VAPORE

di **Angela Frenda**
Foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, producer Tommaso Galli

Ne abbiamo già parlato, ma conviene sempre ricordarlo: la cucina a vapore è il modo più gentile e dolce di preparare gli alimenti. In particolare le verdure e ogni tipo di pesce. Usare poi la vaporiera di bamboo, spesso, è la cosa più semplice e delicata. Va da sé che per utilizzarla dovete abbinare sempre una pentola che abbia lo stesso diametro della vaporiera, in modo che quest'ultima possa essere incastrata alla perfezione. Successivamente riempite una pentola con circa 3-4 dita di acqua o brodo; la quantità precisa dipende, chiaramente, in base alle dimensioni dell'utensile che avete scelto. Accendete quindi il fuoco e fate andare a ebollizione. Se volete, potete procedere con la cottura al vapore utilizzando del brodo vegetale, per dare maggiore sapore ai cibi che avete intenzione di andare a cuocere. In alternativa, potete anche aromatizzare l'acqua con spezie. Io personalmente amo molto i chiodi di garofano, ma anche i fiori di lavanda, le fettine di limone o di lime, pezzetti di cannella (che aromatizzano naturalmente del riso al vapore), agrumi, pepe rosa. Insomma, la lista potrebbe continuare a lungo. Perché è qui che la vostra fantasia può trovare libero sfogo e modificare le ricette rendendole, cosa che mi diverte molto, uniche. Posizionate quindi il cestello di bamboo sopra alla pentola dove l'acqua bolle e abbassate il fuoco. Sul fondo, inserite delle foglie di insalata o della carta da forno: serviranno a proteggere il legno. Sopra, adagiate i cibi che devono essere cotti a vapore. Richiudete il cestello e lasciate cuocere. Attenzione, non bisogna mai condire i cibi prima della cottura: sale, olio, aceto e altri condimenti vanno messi soltanto dopo. Ma dove si compra una vaporiera in bamboo? E, soprattutto, come deve essere pulita? Il mio consiglio è di cercare una vaporiera su internet. Sono sicura che troverete qualcosa che faccia al caso vostro. Anche la sua manutenzione, tra l'altro, è importante: per pulire la vaporiera di bamboo potete usare della semplice acqua, magari unita a un cucchiaio di aceto, di limone o di bicarbonato di sodio. Sconsiglio invece l'uso di detersivi aggressivi, ma soprattutto il lavaggio in lavastoviglie, che potrebbe rovinare irrimediabilmente il delicato utensile in legno. Per evitare il connubio di vaporiera di bamboo e muffa, lavatela dopo ogni utilizzo e lasciatela asciugare in un luogo non umido. Prima di riporla con le altre stoviglie, aspettate che sia sempre completamente asciutta. Se, invece, è troppo tardi ecco un rimedio per liberarvi della muffa:

Sul fondo inserite foglie di insalata o carta da forno: proteggono il legno

TECNICA

La tecnica della cottura al vapore appartiene alla tradizione gastronomica dell'Oriente. Riprodurla a casa è semplicissimo: basta mettere acqua nella casseruola, cibo nel cestello e chiudere il tutto. Cercate però di non alzare mai il coperchio per non far fuoriuscire il calore

STRUMENTI

Oltre al classico cestello sovrapponibile in bambù esistono anche delle vaporiere elettriche. Il vantaggio del primo è che si può aromatizzare l'acqua di cottura con spezie e aromi mentre quello del secondo strumento è la precisione nel mantenimento della temperatura

COTTURA

La cottura al vapore è delicata, il calore mai violento né diretto. Questo fa sì che gli alimenti risultino più consistenti e gustosi. Però, i tempi si allungano rispetto a lessatura e cottura in padella. Il consiglio, quindi, è di tagliare in piccoli pezzi tutti gli alimenti (*t.gal.*)

Da sinistra nell'altra pagina, il cestello per cuocere a vapore e il piatto servito in tavola. In questa pagina, in alto, un momento della preparazione in cucina e un dettaglio degli ingredienti. **Crediti:** location Boffi Solferino, via Solferino 11, Milano. Grembiule e tessuti di Forme di Fàrina. Piatto con bolli di Stamperia Bertozzi

immergetela in acqua bollente con aceto a bicarbonato e strofinatene i lati con cura con la parte morbida della spugnetta per piatti. Prima di utilizzarla nuovamente per i vostri alimenti, sterilizzatela con del vapore per una decina di minuti.

> Lavatela dopo ogni utilizzo e lasciatela sempre asciugare in un luogo non umido

INGREDIENTI

150 g di piselli con il loro baccello, 1/2 mazzetto di agretti, una decina di asparagi, 1 zucchina novella, 150 g di spaghetti di riso, 2 cucchiaini di miso in pasta leggera, 2 cucchiai di aceto di riso, 2 cucchiai di olio di sesamo tostato, gomasio.

PREPARAZIONE

Scegliete possibilmente verdure biologiche. Soprattutto nel caso dei piselli, perché questa ricetta prevede che si mangino anche i baccelli. Lavate e mondate tutti gli ortaggi, eliminate la parte terrosa dei turioni degli asparagi e degli agretti. Con l'aiuto di una mandolina tagliate longitudinalmente sia la zucchina che l'asparago. Riempite una pentola dal diametro giusto con abbondante acqua calda. Però, mi raccomando, l'acqua non dovrà mai toccare la base della vaporiera. Portate l'acqua a bollore. Nel frattempo distribuite le varie verdure nel cestello e posizionatelo sulla pentola, abbassate un poco il fuoco e cuocete per circa 5 minuti o fino a quando queste risulteranno cotte ma croccanti. A parte preparate il condimento miscelando miso, aceto di riso e olio di sesamo e tenete da parte. Nella stessa acqua di cottura delle verdure cuocete gli spaghetti per il tempo indicato sulla confezione (generalmente 4-6 minuti). Scolate, passateli bene sotto l'acqua fredda e servite con le verdure insaporite con il condimento al miso e un pizzico di gomasio. Che potrete preparare in anticipo pestando in un mortaio una manciata di sesamo tostato con una di sale grosso integrale e qualche ciuffo di finocchietto.

Q.B. LE MIE SCELTE

di **A.F.**

PESTO COME UNA VOLTA

Il segreto di un buon pesto è il basilico. Quello di Rossi viene ancora fatto secondo tradizione. E con quel suo colore verde brillante rende davvero unica una semplice pasta

VINO SETTEANIME

Setteanime non è solo un nome. È un luogo che vede riuniti sette fratelli con un'unica passione: quella per il vino buono. Vera espressione del territorio in cui nasce e si affina

DOLCE SELEZIONE

Cioccolatini ripieni, nocciole ricoperte e cremini. Ma anche prodotti più particolari come lo zenzero avvolto dal cioccolato. Le selezioni di Bodrato racchiudono piccole sorprese tutte da scoprire

SALSE DI FRUTTA

Peperoncino e zenzero. Un lieve sentore di cioccolato e la dolcezza del fico. I chutney de Le Monfumine sono un'esplosione di sapori, perfetti da accompagnare con i formaggi

MILLEFOGLIE DESTRUTTURATA

Dessert dall'architettura complessa, può essere semplificato se servito in vasetti di vetro in cui la crema alla vaniglia si alterna a quella al cioccolato. E la pasta? Bastoncini dorati da portare in tavola a parte

di **Alessandra Avallone**
Illustrazione di Felicita Sala

La pasticceria è una scienza esatta, di non facile apprendimento ma di grande soddisfazione quando conquistiamo i primi risultati perfetti. Una buona strategia è impadronirsi delle tecniche di base prima di aspirare ai grandi classici. La millefoglie, ad esempio, è un dolce relativamente semplice nelle sue componenti, ma il suo lato architettonico crea problemi a chi la prepara. La mia proposta è perciò quella di semplificarne la struttura, preparando singoli vasetti di vetro con bastoncini dorati di sfoglia a parte. Niente stress, quindi, nel preparare un dolce goloso, semplice, ma anche raffinato, e che vi potrà suggerire (come ogni ricetta geniale) successive interpretazioni personali. Aiutiamoci allora con una sfoglia già pronta e perfezioniamoci sulle creme. La millefoglie vorrebbe una *crème diplomate* (crema pasticcera alleggerita da panna montata) stabilizzata dalla gelatina. Ma nella millefoglie destrutturata possiamo omettere la gelatina perché la crema non deve sopportare pesi, perciò optiamo per una *crème légère*, più aerea, da declinare nei gusti classici, vaniglia e cioccolato. Un solo strato di lamponi aggiungerà al dolce una nota fresca e acidula assolutamente necessaria.

INGREDIENTI

6,5 dl di latte, **1** bacca di vaniglia, **2** uova intere + **2** tuorli, **120 g** di zucchero, **80 g** di maizena, **2 dl** di panna fresca, **125 g** di cioccolato fondente al 70%, **200 g** di lamponi freschi, **400 g** di pasta sfoglia già pronta, zucchero a velo

PREPARAZIONE

Incidete la bacca di vaniglia e grattate i semi con la punta del coltello, uniteli al latte insieme alla bacca e portate a ebollizione. Lasciate riposare 10 minuti. In una ciotola rompete con la frusta uova, tuorli e zucchero, unite la maizena setacciata e mescolate fino ad avere una miscela omogenea (e non montata). Ritirate la bacca, portate nuovamente a bollore il latte, versatene un terzo sopra le uova, mescolate, versate il resto del latte e rimettete la crema sul fuoco. Cuocete mescolando finché la crema arriverà a bollore e sarà densa. Fuori dal fuoco dividete la crema a metà. Versatene una parte sopra il cioccolato spezzettato e coprite. Versate l'altra in una ciotola e copritela con la pellicola. Dopo 5 minuti mescolate accuratamente la crema al cioccolato, copritela con la pellicola e refrigerate entrambe per almeno 4-8 ore. Nel frattempo tagliate la sfoglia stesa in rettangoli di 10 cm di lunghezza e 3 di larghezza. Allineateli in una teglia da biscotti rivestita di carta forno, coprite con un altro foglio e con una placca identica. Cuocete a 180°C per 10 minuti. Quando la pasta è dorata, spolveratela di zucchero a velo e rimettetela al centro del forno sotto il grill acceso per caramellare lo zucchero. Togliete le creme dal frigo, mescolatele con un frullatore per renderle lisce, montate la panna a neve ferma e incorporatene metà a ogni crema con una spatola flessibile. Riempite con le creme due tasche da pasticcere a bocchetta liscia. Schiacciate con la forchetta i lamponi con un cucchiaio di zucchero a velo. Riempite i vasetti con strati alterni delle creme, a due terzi dell'altezza mettete uno strato di lamponi. Refrigerate fino al momento di servire con i bastoncini di sfoglia caramellata da intingere nei bicchieri.

4-6 PERSONE

9 ORE

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

BISCOTTI

Con gocce di cioccolato e burro. I Bastoncini del pastificio biellese De Mori sono biscotti farciti con fondente, ottimi da servire con un tè o per uno spuntino

IN CAPSULA

La vaniglia è il frutto di un'orchidea messicana, oggi coltivata anche in Asia. Viene venduta in polvere o in bacche, come quelle di Altromercato raccolte in capsule di vetro

SOTTOVUOTO

Con latte bio italiano e mirtilli di montagna. Lo yogurt magro dei Tesori della Terra è pensato in vasetti da 500 grammi ed è il risultato di una lenta fermentazione sottovuoto

ROSÈ

Perfetto da abbinare al dolce, soprattutto se di frutta, è lo spumante, meglio se rosè. Quello di Collalto è prodotto con uve Manzoni Moscato e il colore è dato dalla macerazione di due giorni

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un programma alimentare a base soprattutto di germogli, veri e propri integratori naturali: potete scegliere tra quelli di ortaggi, cereali o legumi. Contrastano la fatica tipica della primavera, aiutano la digestione e contribuiscono anche a rallentare l'invecchiamento cellulare

LA DIETA ANTI-STANCHEZZA

di **Anna Villarini***

foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Aprile dolce dormire. All'arrivo dei primi caldi tutti ci sentiamo un po' stanchi ma, ahimè, i ritmi frenetici della nostra epoca non ci permettono di dormire più del solito, così spesso ricorriamo all'uso di integratori. Ma perché non guardare a ciò che offre la natura per farci sentire più in forza? I germogli, per esempio, che altro non sono che piante nella loro massima potenza nutritiva, sono veri e propri integratori naturali: ci consentono di fare un bel carico di vitamine, antiossidanti e minerali. Ogni legume o cereale o seme di ortaggio può dare origine a un germoglio: facilissimi da preparare anche in casa, economici, dai sapori gustosi e vari, aiutano anche la digestione grazie al contenuto in enzimi, contrastano la stanchezza stagionale grazie al contenuto in minerali e vitamine e rallentano l'invecchiamento cellulare con i tanti ossidanti che contengono. Rispetto alla pianta matura, hanno più del doppio dei principi nutritivi e li mantengono fino al loro consumo, se ben conservati in frigorifero, perché sono un cibo «vivo». Se non tutti si trovano in vendita, li possiamo preparare in casa con l'utilizzo di un semplice germogliatore: i tempi sono molto brevi, pochi giorni a seconda del tipo di seme. Non tutti i germogli, comunque, sono uguali: ci sono quelli di cereali (come frumento, grano saraceno, miglio, orzo), di legumi (come erba medica, ceci, soia, lenticchie, buona fonte di proteine e fibra oltre che di isoflavoni), di ortaggi (come aglio, dal sapore deciso ma più facile da digerire dell'aglio intero, broccolo, cavolo, sesamo) o quelli mucillaginosi (basilico, crescione, lino, rucola). Tra i più conosciuti, i germogli di asparago (verde, bianco, violetto) e broccoletti di Bruxelles, che contengono una buona quota di sali minerali, tra cui fosforo e ferro, fibre e vitamina C, A e K. Solo attenzione a non mangiare i germogli dei semi delle solanacee (pomodoro, melanzane, patate e peperoni), che sono tossici. Un consiglio: se volete far germogliare i semi dei cereali, acquistateli integrali.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Yogurt naturale con mandorle e cioccolato fondente	Bruschetta di segale, salsa di avocado, tisana ai frutti	Fusilli integrali con asparagi e germogli alfalfa e crescione*	Una tazza di frutta secca e disidratata con tè bianco	Capesante al forno con germogli di ravanello e alfalfa*
Ma	Chia pudding alla frutta*	Tisana ginseng, panino integrale, rucola e salmone	Panzanella con cavoletti di Bruxelles al limone*	Pera al forno con crema di mandorla (100%) e tè freddo	Muffin con verdure di stagione e insalata con germogli di soia
Me	Bevanda di miglio, cacao e pane con marmellata	Pane integrale con purea di carciofi e tisana al sambuco	Riso con germogli di rucola e daikon e cavolo cappuccio	Frappè di mela e mandorle non zuccherato	Dentice al cartoccio con valerianella e germogli di grano
G	Frullato di mele, fiocchi di farro e bevanda di soia	Pane con purea di zucchine con tisana di zenzero e limone	Tagliatelle alle cime di luppolo con insalata di radicchio	Yogurt di soia non zuccherato con noci e pezzetti di pera	Uova in camicia con asparagi bianchi e puntarelle
V	Tisana alla menta con pane e cioccolato fondente	Farinata di ceci con tè verde a scelta*	Penne integrali con zucchine alla menta	30 grammi di noci brasiliane con tè nero	Scafata di fave, carciofi e piselli*
S	Bevanda di nocciole con quinoa, fragole e trito di pistacchi	Pane di segale con broccoli e tisana di scorze di agrumi	Riso venere con germogli di rucola e gomasio e insalata	Estratto di carota con pinzimonio di sedano e ravanello	Gamberetti con germogli di ravanello e insalata verde
D	Muesli con fiocchi di riso integrale, pere e scaglie di cioccolato	Pane di grano saraceno con olio evo e succo di cedro	Spaghetti di soia con germogli di fagiolo mung e verdure	Frullato di mela e bevanda di farro	Petto di pollo con zenzero e cipolle all'orientale*

*Ricette spiegate e illustrate a pagina 36 e 37

DA RITAGLIARE

IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

4 cucchiai di semi di chia, **4 bicchieri** di bevanda all'avena non dolcificata, **1** mela Granny Smith, ½ mango maturo, **1 cestino** di fragole

CHIA PUDDING ALLA FRUTTA

Versate un cucchiaio di semi di chia in ogni bicchiere o barattolo di vetro. Versate sopra il latte di avena a temperatura ambiente, coprite i bicchieri o chiudete i barattoli e poneteli in frigorifero a gonfiare per almeno due ore, oppure, se vi risulta comodo avere la colazione pronta la mattina presto preparate la chia la sera prima e lasciatela in frigo tutta la notte. Per completare la colazione tagliate a bastoncini una piccola mela Granny Smith, bagnatela con poco succo di limone. Incidete a griglia il mezzo mango, privo di nocciolo, con un coltellino appuntito, staccate delicatamente la polpa tagliata dalla buccia e lasciatela cadere sopra la chia, aggiungete la mela e le fragole lavate, sciacquate e tagliate a tocchetti. Completate i pudding con alcuni germogli di acetosa o con altri a piacere (ad esempio, alfa alfa, basilico, shiso). Un'alternativa è far gonfiare i semi di chia in un succo di frutta fresco (mirtilli, lamponi o mela). Al momento di servire unite qualche cucchiaio di yogurt di soia o cocco.

4 PERSONE

125 MINUTI

INGREDIENTI

4 fette di pane integrale raffermo, **2** cipollotti, **1** sedano, **1** carota, **200 g** di pomodori ciliegini, **4** rapanelli, basilico, **1 spicchio** di aglio, aceto di mele, olio extravergine di oliva, sale e pepe; **300 g** di cavolini di Bruxelles, **1** limone, **1 cucchiaino** di senape in grani, **1** di tahina, germogli di shiso

PANZANELLA E CAVOLINI DI BRUXELLES

T

Bagnate le fette di pane, scolatele e lasciate riposare per 30 minuti, poi strizzatele per togliere l'acqua in eccesso. Sbriciolatele con le mani. Tagliate in 4 i ciliegini, a fettine il sedano, a bastoncini i rapanelli e a fette la carota. Affettate i cipollotti, conditeli con sale e aceto. Riunite tutte le verdure in una ciotola, condite con sale, 2 cucchiai di olio extravergine e abbondanti foglie di basilico. Mescolate e lasciate riposare 10 minuti, poi aggiungete il pane e mescolate nuovamente. Fate insaporire in frigorifero per 1 ora. Prima di servire aggiungete pepe, basilico fresco e un giro di olio crudo. Accompagnate con i cavolini. Tagliateli a metà e cuoceteli a vapore finché sono teneri. Fate a julienne la scorza di mezzo limone. In una ciotola stemperate la tahina con la senape, il succo di limone e qualche cucchiaio di acqua, fino ad avere una salsa fluida, poi regolate di sale. Versate la salsa sopra i cavolini tiepidi, poi guarnite con germogli di shiso e scorza di limone.

4 PERSONE

140 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di fave fresche sgusciate, **200 g** di piselli freschi sgusciati, **2** carciofi, **1** limone, **1** cipolla bianca, **q.b.** brodo vegetale, **q.b.** paprika, **q.b.** olio extravergine di oliva, sale. Accompagnamento: **50 g** di misticanza, **30 g** di germogli misti (fieno greco, crescione o alfalfa)

SCAFATA DI FAVE, CARCIOFI E PISELLI

Cominciate sbucciando e affettando la cipolla bianca nuova. Poi mettetela in padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e qualche cucchiaio di brodo, cuocetela a fuoco dolce per 15 minuti circa fino a quando si sarà disfatta, alla fine salatela leggermente. Nel frattempo mondate i carciofi togliendo le foglie esterne: tagliate la parte coriacea di quelle rimaste e sfregate con il limone tagliato a metà (un'operazione che serve a non far ossidare subito i carciofi). Tagliate i carciofi a metà, con lo scavino per il melone eliminate il fieno, sfregateli nuovamente con il limone, tagliateli a spicchi e uniteli alle cipolle. Dopo 5 minuti circa di cottura aggiungete le fave e i piselli sgusciati, versate un mestolo di brodo vegetale caldo e continuate la cottura per una decina di minuti, aggiungendo altro brodo se la verdura dovesse asciugare troppo. A fine cottura regolate di sale e insaporite con una presa di paprika (usatela a piacere). Servite la scafata tiepida guarnita con i germogli che preferite. Potete preparare in casa i germogli di fieno greco, più rari da trovare già pronti. Procedete così: sciacquate i semi, metteteli a bagno in acqua fresca per almeno 5 o 6 ore. Quando saranno gonfi, scolateli e poneteli in un piatto o in una ciotola coperti da un foglio di carta da cucina, ogni giorno metteteli in un colino, sciacquateli molto bene e rimetteteli nel contenitore. Se fa molto caldo, sciacquateli un paio di volte al giorno. Dal quarto giorno potete consumare i germogli sopra le pietanze o mescolati alle insalate. Conservate i germogli di fieno greco in frigorifero oppure al fresco e al buio per altri 4 o 5 giorni. Per preparare l'insalata, sciacquate i germogli in acqua fredda, scolateli molto bene, uniteli alla misticanza di stagione, condite con del succo di limone, poco olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

4 PERSONE

45 MINUTI

Crediti: Bicchieri LSA International distribuito da Maino Carlo, pentola Balti Le Creuset, piatti e ciotole in vendita da Rinascente Milano Piazza Duomo, Posate Pinti Inox, Tessuti C&C Milano, Tovaglia blu Once Milano

INGREDIENTI

320 g di fusilli integrali, **1 mazzo** di asparagi selvatici, **4** asparagi verdi, **2 cucchiai** di gomasio, **q.b.** olio extravergine di oliva, sale, pepe. Accompagnamento: **4** zucchine novelle, germogli di erba medica (alfalfa) e di crescione, ½ limone

FUSILLI INTEGRALI CON ASPARAGI

F
L
V

Cominciate a preparare i fusilli. Prelevate le punte degli asparagi selvatici e cuocetele per circa 3 minuti in acqua bollente salata, poi scolatele e tenetele da parte. Spezzettate ora la parte tenera dei gambi e i 4 asparagi verdi, cuoceteli per 5 minuti nella stessa acqua, scolate tutto, condite con un filo di olio extravergine d'oliva e pepe. Quando saranno intiepiditi, frullateli a crema con un paio di cucchiai di olio extravergine. Cuocete intanto i fusilli nell'acqua di cottura degli asparagi. Quando cotti, scolateli e conditeli con la crema e le punte di asparago, servite la pasta spolverando con il gomasio. Potete accompagnare la pasta con un'insalata di zucchine crude e germogli. Preparatela così: tagliate le zucchine a fette lunghe, impilatele e tagliatele a julienne. Conditele con sale e il succo di mezzo limone, aggiungete i germogli di crescione ed erba medica, mescolate e completate il piatto con un filo di olio extravergine.

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

150 g di farina di ceci, **450 g** di acqua, **1** cipollotto rosso, **q.b.** olio extravergine di oliva, **q.b.** sale

FARINATA DI CECI E TÈ VERDE

C

V

T

Cominciate a preparare la focaccia stemperando tutta la farina di ceci con i 450 grammi di acqua: potete usare la frusta per sciogliere accuratamente i grumi, poi salate e lasciate riposare al fresco l'impasto coperto con un canovaccio per almeno 4 ore, meglio ancora se per tutta la notte in frigorifero. Scaldate intanto il forno alla massima temperatura. Versate 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva sul fondo di una teglia tonda di 32-34 centimetri di diametro, potete usarne una di alluminio dai bordi bassi, e spalmatelo con cura in modo da ungere tutta la teglia. Versate ora la pastella nella teglia, distribuitela uniformemente, poi guarnitela con i cipollotti rossi lavati e affettati sottilmente. Cuocete al centro del forno caldo per circa 15 minuti o fin quando la focaccia sarà ben dorata in superficie. Servitela tiepida a fette o anche a temperatura ambiente, accompagnata da una tazza di tè verde.

4 PERSONE

260 MINUTI

INGREDIENTI

600 g di petto di pollo, **4-6 fette** di zenzero fresco, **1 spicchio** di aglio, **1** lime, **250 g** di cipolline borettane spellate, **150 g** di germogli di soia, germogli di crescione, **1 cucchiaio** di curry, curcuma, olio extravergine di oliva, sale, pepe

POLLO CON ZENZERO E CIPOLLE ALL'ORIENTALE

C

F

L

Insaporite prima le cipolline in un wok con un cucchiaio di olio extravergine, il sale e il curry. Bagnate con un mestolo di acqua (o eventualmente di brodo), quando sono tenere aggiungete i germogli di soia ben sciacquati sotto acqua bollente. Cuocete brevemente i germogli insieme alle cipolline, assaggiate e regolate di sale. Nel frattempo tagliate il pollo a pezzetti, conditelo con sale, pepe e mezzo cucchiaino di curcuma in polvere. Tagliate a julienne lo zenzero, tritate l'aglio e soffriggete entrambi in un altro wok con due cucchiai di olio extravergine d'oliva. Unite il pollo e rosolatelo nel condimento a fuoco vivace: giratelo in modo da farlo colorare su entrambi i lati, saranno sufficienti circa 5 minuti. Alla fine unite le cipolline con i germogli, cuocete ancora per un paio di minuti, pepate e profumate con il succo di un lime. Servite il pollo ben caldo dopo aver guarnito con i germogli piccanti di crescione.

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

12 capesante medie, germogli di ravanello e alfalfa, **1 mazzetto** di cerfoglio o prezzemolo tenero, **1 mazzetto** di rucola, **2 cucchiai** di mandorle sfilettate, **1 spicchio** di aglio, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe

CAPESANTE AL FORNO

C

F

L

Preparate per cominciare l'olio aromatizzato alle erbe. Sbianchite il prezzemolo tenero o il cerfoglio, raffreddatelo in acqua e ghiaccio per mantenere vivo il colore, poi frullatelo con 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, aggiungete qualche goccia di succo di aglio schiacciato e salate. Intanto separate i coralli delle capesante (la parte rossa) dalle noci (la parte bianca). Scaldate ora bene una padella antiaderente e sigillate le noci sui due lati a fuoco vivace. Distribuite le noci nelle conchiglie pulite, unite i coralli e conditele con l'olio alle erbe. Cuocete le capesante in forno caldo a 200°C per circa 2-3 minuti. Salate, guarnite con i germogli di ravanello e alfalfa (cioè erba medica) mescolati e completate con succo di limone. Accompagnate le capesante con un'insalata di rucola da condire con succo di limone, olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e i filetti di mandorle da tostare in padella.

4 PERSONE

15 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

CON FRUMENTO ANTICO

Con grano Turanico, varietà antica dell'Iran, gli spaghetti di Mancini pastificio agricolo fanno parte della linea che riscopre cereali dimenticati. La caratteristica? L'intenso sapore di frumento

RAPANELLI

Oltre ai classici ravanelli tondi e rossi, ne esistono altri. Uno di questi è il daikon, la radice cinese da mangiare a scaglie in insalata o cotta a vapore e in padella

NOCI BRASILIANE

Sono i frutti, considerati anche ottimi antiossidanti, di un albero amazzonico. Il loro sapore è più delicato delle classiche noci: si possono usare in biscotti, yogurt o anche da sole

SEMI DI CHIA

Ricchi di acidi grassi Omega-3 e acido linolenico, i semi di chia, originari del Sud America, della linea Vivi Verde Coop sono perfetti anche per insaporire le macedonie di frutta

Nata nel 1942 come bottega di falegnameria, oggi Poliform vende i suoi arredi di design in 80 negozi monomarca e 8 flagship store. Esporta in tutto il mondo, dall'Africa alla Cina
Alla guida, nel distretto di Inverigo, la seconda generazione della proprietà

STORIE DI CUCINE D'AVANGUARDIA (E DI CUGINI)

di **Gabriele Principato**

«Quando nel 1942 i nostri genitori hanno iniziato a creare mobili artigianali lavoravano in una bottega di falegname improvvisata nel garage di casa. Oggi l'azienda copre una superficie di 115mila metri quadri ed esporta in cinque continenti arredi e cucine sostenibili, versatili e di design. Ma è rimasto comunque tutto made in Brianza», racconta Giovanni Anzani, amministratore delegato insieme ai cugini Aldo e Alberto Spinelli di Poliform, fra i più noti marchi dell'industria dell'arredamento. Loro sono la seconda generazione da cinquant'anni alla guida del gruppo. E sono anche coloro che l'hanno fatto conoscere nel mondo, conquistandosi così il Compasso d'Oro alla carriera, premio fondato da Gio Ponti e assegnato dall'Associazione per il Disegno Industriale ogni anno. Divani, armadi, mobili, librerie, letti. E dal 1996 si producono anche cucine, grazie all'acquisto (e salvataggio dal fallimento) dello storico marchio brianzolo Varenna e la creazione nel 2000 di Poliform Contract per grandi costruttori con l'esigenza di arredi su misura. «Negli anni ci siamo specializzati in progetti chiavi in mano». Così Poliform ha lavorato per alberghi di lusso, il Caffé Royal a Londra, il Mar Adentro in Messico e il Mandarin Oriental a Milano. Progettando gli interni giorno e notte e poi i templi degli chef, in alcuni casi stellati. «L'arrivo nell'universo delle cucine è stata una vera sfida — racconta Anzani —, ci ha costretto a confrontarci con la complessa coesistenza nelle strutture di acqua, fuoco e freddo. Abbiamo fatto molta ricerca». Per essere sempre al passo coi tempi è nato il centro Poliform Lab, che studia forme creative e materiali. Da qui sono passati negli anni designer e archistar come Jean-Marie Massaud, Marcel Wanders, Emmanuel Gallina, Rodolfo Dordoni, Carlo Colombo, Paolo Piva, Paola Navone e Roberto Barbieri. Lo scorso anno l'azienda ha compiuto una piccola rivoluzione nel mondo delle cucine con la trasformazione del marchio Varenna in Poliform Kitchens. «Una scelta necessaria per presentarci con un'unica identità aziendale», spiega. Oggi il gruppo ha 800 dipendenti nel mondo, 7 sedi nel raggio di 5 chilometri nel distretto comasco di Inverigo che sfornano oltre 350 armadi e 200 cucine alla settimana, venduti in 700 punti vendita, dei quali 80 monomarca, e in 8 flagship store sparsi ovunque (fino a New York, Los Angeles e Miami) e un fatturato consolidato 2018 di 200 milioni di euro. Nonostante la crescita, il gruppo è rimasto a conduzione familiare. «Con noi tre soci lavora già tutta la terza generazione, otto giovani cugini, per metà donne, con compiti operativi e strategici». L'azienda di Inverigo ha sempre guardato all'estero: esporta il 75 per cento di ciò che produce in mercati storici come l'Europa e le Americhe, ma anche in Africa, Iran, Indonesia, Hong Kong, Singapore e Cina. «Siamo a Shangai, Pechino, Shenzen, Taiwan, con punti vendita monobrand. Dopo gli Usa, la Cina è il mercato che offre più chance di crescita». In Italia intanto Poliform lavora per adattarsi ai tempi. «L'approccio vincente è quello della formazione, che permette di fidelizzare i clienti spiegandogli il lavoro compiuto per raggiungere la massima qualità e sostenibilità ambientale dei prodotti». L'azienda, raccontano, utilizza solo legno con minimo contenuto ed emissione di formaldeide, vernici prive di metalli pesanti, e sono bandite le colle negli imballi per facilitarne il riciclo. Ne è esempio la cucina Shape, ultima nata nella sede di Lurago d'Erba: design contemporaneo, piani in acciaio e scaffali in vetro declinabili nelle più disparate maniere. Gli elettrodomestici integrati sono a basso consumo e può essere modellata su piccoli spazi. «Una versatilità esaltata dal design, perché oggi la cucina non è più qualcosa da nascondere ma un luogo da vivere e condividere».

> **A fare la differenza è la capacità di spiegare il lavoro fatto per arrivare alla massima qualità**

I VERTICI

I cugini Giovanni Anzani, Aldo e Alberto Spinelli (*nella foto sopra*), amministratori delegati di Poliform, fra i più noti marchi dell'industria dell'arredamento. Sono la seconda generazione alla guida del gruppo brianzolo in cui lavorano con ruoli diversi anche i loro otto figli (*coi genitori nella foto in alto a sinistra*)

L'ULTIMO MODELLO

Si chiama Shape (*nella foto sopra e in quella in alto a destra*) l'ultima nata fra le cucine prodotte nella sede Poliform di Lurago d'Erba: dal design moderno, ha piani in acciaio e scaffali in vetro. Gli elettrodomestici integrati sono a basso consumo. Coniuga versatilità e sostenibilità ambientale

PASTICCERIA
MATILDE
VICENZI

Un rosso toscano ancora da scoprire, che vive all'ombra di due giganti (il Brunello e il Morellino) in una terra vulcanica piena di sorprese e rude solo all'apparenza. Capace di regalare al bicchiere il «gusto del fuoco»

MONTECUCCO

di **Luciano Ferraro**
Illustrazione di Felicita Sala

C'è un luogo del vino in Toscana che ha bellezza allo stato puro, forza della terra e l'autenticità che ispira i mistici. I rossi che nascono da questa zona, tutt'altro che imbellettata e chic (l'opposto della Toscana alla Capalbio), sono un distillato del paesaggio che sembra rude ed è invece pieno di sorprese, come un sentiero in una foresta vergine. Nonostante il fascino del territorio e del vino che ne sgorga, il Montecucco, in provincia di Grosseto, non ha ancora il podio che merita. È all'ombra di due giganti, Montalcino e il suo Brunello, e il Morellino di Scansano. Un fiume divide la notorietà di Sua Maestà il Brunello dalla zona del Montecucco, l'Ombrone. Da una parte investimenti milionari da tutto il mondo, sull'altra riva una corsa faticosa alla conquista dei mercati. Il vitigno del Brunello e del Montecucco è lo stesso: Sangiovese. Stesse colline, stesso microclima. La differenza è nella terra. Quella del Montecucco è vulcanica. Fino a 180 mila anni fa dal Monte Amiata fuoriusciva lava. Ora è spento, restano i sedimenti. Che potenziano le viti e, come scriveva Mario Soldati, danno «il gusto del fuoco» al vino. Il Montecucco Sangiovese Docg, l'alfiere della gamma di questa denominazione, si produce in 7 Comuni: Arcidosso, Campagnatico, Castel del Piano, Cinigiano, Civitella Paganico, Roccalbegna e Seggiano. Il clima poco piovoso consente l'opzione bio: sugli 800 ettari di vigneto il 70 per cento è biologico. È aumentata la qualità e anche la quantità: in totale 1,8 milioni di bottiglie. L'associazione italiana dei sommelier ha portato all'inizio dell'anno il Montecucco a Milano. Un'occasione per capire come questa parte di Toscana stia uscendo brillantemente dal cono senza luce. Anche grazie alla spinta del Consorzio retto da un capace imprenditore del vino, Claudio Tipa, patron di Grattamacco a Bolgheri, Poggio di Sotto e Tenuta San Giorgio a Montalcino e ColleMassari a Cinigiano. Oltre a quella di Tipa (attiva dal 2000 e 14 anni dopo premiata come cantina dell'anno dal Gambero rosso) a Milano sono andati in scena i vini di 14 tra le 67 aziende della Doc, nata 21 anni fa: Basile, Campinuovi, De Vinosalvo, Maciarine, Montenero, Otto Ettari, Parmoleto, Peteglia, Pianirossi, Pierini e Brugi, Podere Montale, Poderi Firenze, Poggio Stenti e Tenuta L'Impostino. Con un filo conduttore, il carattere mediterraneo del Sangiovese. Il profumo dell'alloro che si fonde con quello di amarena e ribes.

PORTABOTTIGLIE (MODERNI) DA SALOTTO

Hanno le forme più disparate. Vintage alcune, altre di design. Le etichette, poi, spesso sono dei piccoli capolavori. Le bottiglie di vino oggi sono diventate anche oggetti da esporre. Quasi elementi d'arredo. Per sistemarle al meglio tanto in cantina quanto in cucina o in salotto, sono stati creati portabottiglie altrettanto contemporanei e al contempo funzionali. Un esempio è quello modulare progettato da Ron Arad, artista originario di Tel Aviv, considerato il maestro del design inglese. Questa cantinetta si chiama Infinity (*nella foto*) ed è composta da sedici pezzi curvi che si incastrano facilmente per offrire combinazioni di forme adatte a tutti gli spazi. Ovunque però si decida di collocare delle bottiglie bisogna tenere presente alcune regole per far sì che il loro prezioso contenuto non si deteriori. Il primo fattore è il buio. L'esposizione alla luce funge da «innesco» per processi che rovinano il vino. Le bottiglie, poi, vanno riposte coricate su un fianco, in maniera tale che il tappo sia mantenuto umido (e quindi elastico) dal contatto col vino e ne sia preservata così l'aderenza al vetro che riduce il rischio di ossidazione del liquido. Altro fattore a cui fare attenzione è la temperatura. Deve essere il più possibile costante, al di sopra dei 10 gradi ma non oltre i 18. Mentre l'umidità è bene che non sia mai inferiore al 60 percento o superiore all'80. Questo perché in un ambiente secco il tappo tende a restringersi, lasciando che il vino entri in contatto con l'aria e finisca quindi per deteriorarsi.

Classico contemporaneo degli anni '90, originario di Miami, è diventato ben presto il simbolo (rosa) di Manhattan e delle protagoniste di *Sex and the City*
Spesso snobbato dagli uomini, è in realtà un drink eccellente dall'asprezza vitalizzante

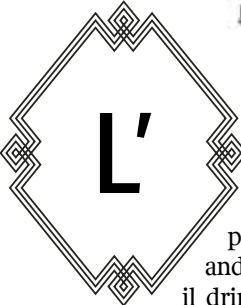
COSMOPOLITAN

di **Marco Cremonesi**
Illustrazione di Felicita Sala

VODKA
IL DRINK NASCE PER LA VODKA ABSOLUT CITRON. IN SUA ASSENZA, SI PUÒ AUMENTARE IL LIME

CRANBERRY
NON È IL NOSTRO MIRTILLO ROSSO. MA ORMAI IL SUCCO DEI CRANBERRY È FACILE DA TROVARE NEI SUPERMERCATI E NEI NEGOZI DI PRODOTTI NATURALI

TRIPLE SEC
È UN LIQUORE DI ORIGINE FRANCESE ALL'ARANCIA. IL MARCHIO PIÙ NOTO È COINTREAU. EVITARE QUELLI A BASSO COSTO

MARTINI CUP
LA COPPA MARTINI È IL BICCHIERE INDISPENSABILE: IL COSMO È STATO INVENTATO ANCHE PER POTER USARE PROPRIO QUELLA

L'ambizione, in fondo, non era altissima: creare un cocktail «carino». Che per colore e sapore potesse piacere alle clienti femmine. Come è andata, si sa: il Cosmopolitan è diventato il drink simbolo degli anni '90. Oltre che delle smaglianti donne metropolitane liberate come le protagoniste di *Sex and the City*, che ne buttavano giù abbastanza da perdere il controllo dei tacchi a spillo. Per parecchio tempo si è ritenuto che l'inventore di questo classico contemporaneo fosse il gran bartender newyorkese Toby Cecchini, che lo aveva reso il cocktail simbolo di Manhattan. In realtà, lui stesso ha cavallerescamente riconosciuto il tributo: il primo «Cosmo» è di Cheryl Cook, barlady in Miami beach. E così, è lei stessa che ne racconta la nascita: «Le donne ordinavano i Martini solo per il bicchiere, ma molte di loro non li bevevano perché erano troppo forti. La mia idea fu di inventarmi un cocktail "carino", che loro potessero bere, servito in bicchieri da Martini». Cheryl racconta la ricetta originaria: «Vodka Absolut Citron, una spruzzata di triple sec, una goccia di Rose's lime juice, abbastanza succo di cranberry da renderlo "Oh, che bel rosa" e un ricciolo di scorza di limone». In realtà, oggi il Cosmopolitan si fa in modo diverso, quello probabilmente messo a punto da Cecchini e poi codificato dall'associazione dei bartender (Iba): 4 cl di vodka al limone, 1,5 cl di Cointreau, 3 cl di succo di cranberry, 1,5 cl di succo di lime fresco. Si buttano gli ingredienti in uno shaker pieno di ghiaccio, si agita con vigore e si scola in una coppa da Martini. Guarnizione, una scorzetta di lime. Resta il fatto che, nonostante i macho lo snobbino e l'onda di piena della moda si sia ritirata, il Cosmopolitan resta un drink eccellente, dall'asprezza vitalizzante se non si usano triple sec di bassa qualità, perlopiù stradolci. Ottimo anche se non si usa la vodka lemon, ma la vostra vodka preferita, con magari un po' di lime in più. Quanto al cranberry, da non confondere con il mirtillo rosso, non è più un problema: il succo è ormai facile da trovare nei supermercati più grandi. Io ho provato anche con il succo di mirtillo nostrano: il risultato non è affatto male. «Oh, che bel rosa» a parte.

MINI BAR WHISKY NIPPONICI

a cura di **Gabriele Principato**

SUNTORY HIBIKI 17 ANNI

Un whisky dal gusto dolce invecchiato 17 anni. L'ingrediente forte? La mizunara, la quercia giapponese. Frutta, crema, miele, cacao e fiori bianchi animano poi un sorso di notevole complessità aromatica

YAMAZAKURA BLENDED WHISKY

Un whiskey miscelato dal gusto delicato ed elegante, caratterizzato da forti note di caramello, frutta e fiori d'arancio. Viene fatto invecchiare in botti un tempo utilizzate per il bourbon

NIKKA COFFEY GRAIN

Mix di caffè e mais, è un whisky dal gusto simile al bourbon, con note di pane tostato, fico e cenni di liquirizia. Deve il nome a due simboli giapponesi: «Yama», montagna, e « Sakura», fiore di ciliegio, icona d'effimera bellezza

GLI OGGETTI

a cura di **Martina Barbero**

Colori tenui e fantasie sobrie che decorano utensili funzionali ma perfetti anche per arredare la tavola e la cucina
Dalle posate per l'insalata alle stoffe adatte a conservare i lievitati, le migliori novità per la casa

LE NOSTRE SCELTE

FLOREALI

PORCELLANE D'AUTORE

Tarassaco, fiordalisi, malve, finocchio selvatico e margherite. Regula Stüedli, designer tessile tra le più note di Zurigo, si muove tra paesaggi alpini e prati di montagna da quando è piccola e le escursioni in alta quota sono le fonti d'ispirazione per tutte le sue creazioni: «Mi affascinano le piante rustiche e i colori vivaci. Mi lascio travolgere dalla natura svizzera, così creo le mie fantasie floreali». Ecco allora la collezione primaverile Brillance fleurs sauvages, nata dalla collaborazione tra Stüedli e Rosenthal, la casa tedesca di ceramiche e porcellane nata nel 1879. I tanti colori, giallo, bianco e blu, si intrecciano sulla superficie liscia di piatti, scodelle, tazzine e insalatiere evocando il profumo dei boschi anche in tavola. (*Rosenthal.it*)

PEZZI UNICI DI GHISA

Battute a mano e lucidate con olio di cocco per proteggere la superficie. Le padelle in ghisa Blanc Creatives sono semplici, a partire dalla silhouette: un pezzo unico modellato a caldo. Il fondo piatto si allarga e sale grazie alla lavorazione artigianale a martello, la stessa che lascia i caratteristici segni irregolari sui bordi. Dalle uova all'occhio di bue agli arrosti, l'intera linea consente di preparare piatti non solo sui fornelli — sia tradizionali che a induzione — ma anche in forno, grazie ai manici poco ingombranti e al materiale super resistente. (*Food52.com*)

IN MISTO LINO

Fatto a mano in California, il grembiule in misto lino di Gjusta Goods ha una grande tasca frontale e una interna più piccola pensata per riporre forbici, mestoli o altri utensili che cucinando capitano in mano e che poi non si sa dove poggiare. Tinto con colori naturali, ogni grembiule ha tonalità con sfumature diverse e anche i modelli variano leggermente nelle dimensioni. Gjusta Goods è un'estensione del panificio «Gjusta» di Los Angeles: si trova a lato del negozio e segue la stessa filosofia produttiva, tutto fatto a mano. (*Gjustagoods.com*)

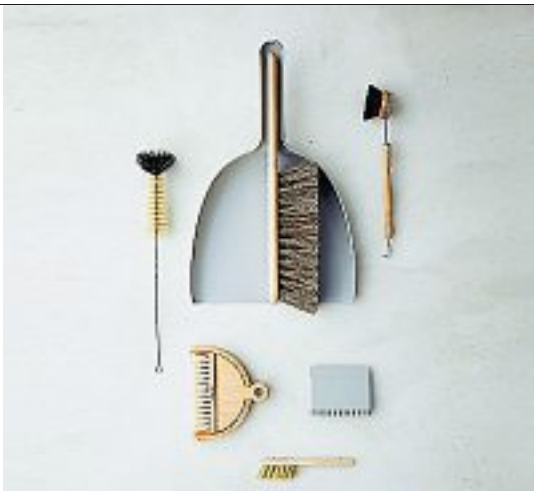
DALL'INDIA

Per capire Madam Stoltz, azienda specializzata nella decorazione d'interni, si parte proprio dal nome, di origine indiana. La designer Pernille Stoltz, fondatrice del marchio, ha una vera passione per quell'angolo di mondo: «Qui traggo ispirazione. Le persone del posto si rivolgono sempre a me chiamandomi Madam. Nel 1995, quando ho dovuto pensare a un nome per il mio primo negozio, mi è saltato subito in mente Madam Stoltz». Molti materiali che usa sono indiani, come il legno con cui sono stati creati questi mestoli decorati. (*Madamstoltz.dk*)

SCALDA TORTILLA

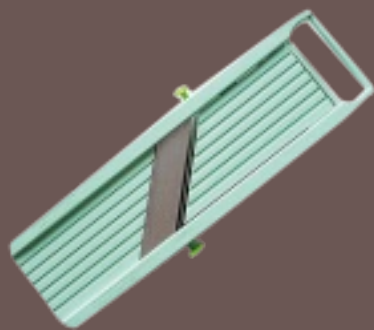
Tradizionalmente, nelle case messicane, il modo per mantenere le tortillas calde è quello di impilarle appena pronte coperte da un asciugamano. Ispirandosi a questo metodo, Objective, azienda di design per la casa del Québec, ha creato i nuovi scalda tortillas: tasche in cotone capaci di trattenere il calore e mantenere tiepidi pane, pancake, waffle, pite e piadine. A fare la differenza è il tipo di tela, che è pensata spessa e traspirante. In questo modo l'interno rimane caldo ma asciutto perché il vapore sprigionato dagli alimenti passa all'esterno senza che si formi condensa. Quando si parla di tortillas, infatti, si fa riferimento alle tipiche focacce sottili di mais dell'America Centrale, preparate con un impasto non lievitato a base di acqua e grani, pressato e cotto su piastre. La loro caratteristica è quella di essere calde e ancora croccanti. Solo così vengono servite con fagioli, carne trita, verdure, guacamole e salsa piccante. Il disegno geometrico, poi, è stato creato ispirandosi al tradizionale intreccio messicano della paglia. Ogni tasca, in diverse fantasie azzurre, è lavabile in lavatrice dopo l'utilizzo. (*Madebyobjective.com*)

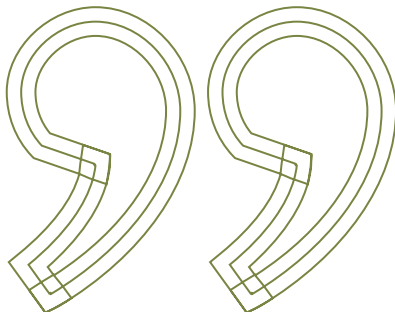
SET DA PULIZIA

Pennelli, scovolini e spazzole da stoviglie. Quello di Crate and barrel, piattaforma online di oggetti per la casa, è un set apposta per la pulizia della cucina. Non si tratta però dei classici scopini in plastica da nascondere. Questi sono in legno di faggio e crine naturale, eleganti al punto da diventare soprammobili da esporre. Gli oggetti, creati a mano da artigiani ipovedenti che usano tecniche tradizionali della lavorazione del legno, nascono in un laboratorio di Berlino che fa parte del programma dell'istituto ipovedenti e diversamente abili della città. (*Cb2.com*)

STOVIGLIE DANESI

Niels Refsgaard, guro del design danese, progetta ceramiche che popolano le cucine di tutto il mondo. È lui l'ideatore del primo *bakeware* di Dansk, l'azienda di Copenaghen che produce oggetti per la cucina. Refsgaard pensò la sua linea di teglie e tegami in ceramica nel 1968. L'idea fu geniale: contenitori pratici per la cottura, fatti in ceramica resistente alle alte temperature, capaci di mantenere il calore senza disperderlo e allo stesso tempo belli da portare in tavola. Da allora la collezione, che continua a rinnovarsi, è diventata un grande classico. (*Dansk.com*)

PER REGALARE UNA PAGNOTTA

Una pagnotta di pane ha ormai il prestigio di una bottiglia di Barbera o di Montepulciano. Insomma, per parafrasare la serie cult, «bread is the new wine» e portare filoni o michette croccanti quando si è invitati a cena è una pratica che sta prendendo piede. Un pane così, però, richiede un contenitore degno della sua artigianalità, in stoffa e personalizzato. Come la borsa di Studio Patro: in lino traspirante, per mantenere il pane morbido all'interno ma croccante in superficie, e con la scritta senape per un tocco ancora più hipster. (*Studiopatro.com*)

LA MANDOLINA

Alla mandolina bisogna avvicinarsi con piccoli passi. Perché se non si ha la dovuta confidenza, tocca stare attenti: si comincia con l'idea di fare un'insalatona e si finisce a incerottarsi dita e mani. La verità però è che, una volta imparato come gestirla, diventa indispensabile: la miglior alleata contro il tempo e una montagna di verdure da affettare. L'ingrediente passa sulla lama — le migliori sono quelle in ceramica antiruggine e affilate —, quindi scorre dall'alto verso il basso, con l'aiuto della mano e un filo di pressione. E sotto, nella terrina, i pezzetti si accumulano. Sono tagli perfetti il cui spessore, a seconda della mandolina scelta, può andare dal velo di tartufo – alcune arrivano fino al mezzo millimetro, quanto la consistenza di un sussurro – alla fetta di patata che cuoce, tra uova e parmigiano, nel tempo di una frittata. Ne esistono infiniti modelli e per capire quale acquistare bisogna concentrarsi sulla lama classica, quella principale e orizzontale. Inutile farsi abbindolare dalle funzioni extra. La carota a stellina è simpatica due volte l'anno: ad Halloween e il giorno in cui il tuo ospite avrà meno di 6 anni. Diffidate quindi dai libretti illustrativi più lunghi di 3 righe: la mandolina infatti è un pezzo unico, già montato, e il suo ruolo è decisamente semplice. Affettare a rondelle (al massimo anche a Julienne), senza incepparsi. (*m.bar.*)

RISTORANTE CON CAMERA

FOOD TOUR

1

STAMBA HOTEL
Un design hotel ricavato in una ex casa editrice degli anni '30 di cui è stata conservata la struttura industriale. Alla guida della cucina del Cafè il talentuoso chef Irakli Asatiani (Tbilisi)

2

KETO AND KOTE
Cucina tradizionale in una veste più moderna dove assaggiare i dolmas con panna acida o il khinkali. Qui si può cenare all'aperto all'ombra di alberi di fico (Tbilisi)

3

CAFÉ LITTERA
Ristorante nel cortile della casa degli scrittori dove la chef Tekuna Gachechiladze sta recuperando le antiche ricette georgiane facendo conoscere, nel contempo, l'alta cucina (Tbilisi)

4

8000 VINTAGES
Da ottomila anni esiste il vino, nato (sembra) proprio in Georgia. Da qui dunque prende il nome questo wine shop con bar dove assaggiare anche i vini arancioni (Tbilisi)

5

IAGO'S WINE
Primo produttore georgiano a ricevere la certificazione biologica, Iago's Wine è anche cantina e negozio. Produce vini nati nei Qvevri, le antiche anfore georgiane (Mtskheta)

Spazi enormi e design post-industriale. Lo Stamba Hotel, aperto nella sede di una vecchia casa editrice, è uno degli alberghi più ricercati di Tbilisi, capitale del vino antico e di una cucina autentica che sta attirando turisti da tutto il mondo

L'EX STAMPERIA DOVE RINASCE IL CIBO GEORGIANO

di **Isabella Fantigrossi**
Illustrazione di Gianluca Biscalchin

Se la Georgia, al confine geografico e culturale tra Europa e Asia, è la nuova meta turistica e gastronomica mondiale, lo Stamba è uno degli hotel più ricercati della sua capitale, Tbilisi. L'albergo, aperto a maggio 2018 nell'edificio che ospitava una ex casa editrice degli anni Trenta (la più importante della Georgia), ricorda un po' le atmosfere di Grand Budapest Hotel: spazi immensi, colori scuri e quell'aria hipster voluta fortemente dalla proprietà, l'Adjara Group che, secondo alcuni osservatori, con i suoi quattro nuovi alberghi tutti parte della catena Design Hotels sta guidando in questo momento la rinascita della Georgia in fatto (anche) di architettura e stile. Il Paese tutto, la terra dove ottomila anni fa è nato il vino, è in fermento. A novembre scorso è stata eletta per la prima volta una donna alla presidenza, Salomé Zourabichvili, ex diplomatica parigina naturalizzata georgiana. Intanto Tbilisi, il cui sindaco è l'ex calciatore del Milan Kakha Kaladze, guarda sempre più a Occidente. Cresce, attira turisti da tutto il mondo. Che qui vogliono provare gli antichi vini georgiani (magari vinificati nelle anfore, i qvevri, presidio Slow Food dal 2008 e patrimonio Unesco dal 2013), assaggiare il cibo caucasico (un grande mix, anche questo, di Oriente e Occidente) e respirare la nuova atmosfera scapigliata che avvolge la città appena fuoriuscita dal grigiore sovietico. E così l'edificio che oggi ospita lo Stamba, dove tutti parlano inglese, nel quartiere di Vera nella vecchia Tbilisi, è stato ristrutturato guardando al passato e con un occhio al futuro: ed ecco, perciò, la vecchia struttura di cemento armato a vista rimasta nella lobby dell'albergo, le librerie negli spazi comuni con volumi e dischi e poi grandi piante ovunque, la piscina panoramica sul tetto con il fondo in vetro e il nuovissimo servizio di elicottero che consente agli ospiti di visitare Tbilisi e il resto del paese. A disposizione dei clienti, per lo più viaggiatori di lusso e cosmopoliti, il Café Stamba, regno dello chef georgiano Irakli Asatiani (esperienze in stellati di Londra e Tbilisi) che qui prepara dalla mattina alla sera, da colazione al dopo cena, piatti internazionali (dalla kale salad al ceviche di salmone) e soprattutto georgiani, come il khachapuri,

1

2

3

1 L'interno di una camera Signature Aviator, quelle dotate anche di grande vasca da bagno **2** Uno scorcio del Cafè Stamba **3** Un piatto cucinato dallo chef Irakli Asatiani **4** La lobby dell'hotel con la grande libreria **5** Il Pink bar

4

vero e proprio piatto nazionale, una sorta di torta salata rustica al formaggio a forma di barca, famoso anche come il panzerotto della felicità, o il pkhali, piatto vegetariano a base in genere di spinaci e noci. Al Café si punta tanto sulla colazione e sul brunch, preparato, come il menu di tutti i giorni, con ingredienti di stagione che arrivano dall'Associazione dei contadini georgiani. Il Pink bar, invece, meta notturna in città, è il regno di aperitivi e cocktail, dal Negroni al Georgian Limoncello, dalla vodka alla chacha, la tipica grappa del Mar Nero, simbolo georgiano di convivialità. Nella Chocolaterie con Roastery, infine, aperta solo la mattina, si servono caffè di alta qualità che arrivano da Colombia, Brasile, Honduras e India e

5

vengono torrefatti proprio qui. Il menu della caffetteria? Dolci e una buona scelta di cioccolati importati da Venezuela, Madagascar, Peru e Colombia, che vengono serviti con l'acqua di Lagidze, la popolare bevanda analcolica georgiana (una sorta di limonata a base di soda e aromi vari). Le camere dello Stamba, progettate dallo studio interno del gruppo, l'Adjara Arch Group, al momento 40 più due suite (ma saranno 150 in tutto entro la fine dell'anno), si dividono in Signature Aviator, con una grande vasca da bagno all'interno, e Aviator, senza. La chicca per tutti? Il mini bar con il mixology kit (comprensivo di ricette e tutto il necessario) per preparare cocktail in stanza.

I NEGOZI CHE AMIAMO

Dalla panetteria dello chef stellato al locale che raccoglie le bottiglie più preziose e introvabili. Viaggio tra le insegne del gusto della vecchia Europa dove assaggiare, comprare e trovare sempre nuovi prodotti a cui ispirarsi

a cura di **Martina Barbero**

LONDRA

LA BAKERY DI FERGUS HENDERSON

L'ossessione britannica per il carboidrato è corsa dietro a un qualsiasi tipo di lievitato per anni, da quelli con farine raffinatissime ai confezionati pieni di conservanti. Oggi, però, Londra rivendica ciabatte rustiche e gli impasti a lievito madre di un tempo. Proprio in risposta a questa voglia di genuinità, sono spuntati decine di panifici artigianali. L'ultimo aperto? La «St John Bakery», a pochi passi dalla *fromagerie* più ricercata di Londra, nel cuore di Neal's Yard, il vicolo nascosto diventato una vera chicca per gastronomi. Fergus Henderson, il fondatore dello stellato «St John», ha cominciato con le panetterie pop-up di Bermondsey e Old Street, ma l'idea è sempre stata quella di avere una dimora fissa. Ora l'ha trovata e vengono sfornati pani a lievitazione naturale e *morning pastry*. Da provare assolutamente i loro doughnuts strabordanti di cioccolato.

St John Bakery, 3 Neal's Yard, Londra

PARIGI

LA BOTTEGA CON CERAMICHE RETRÒ

Varcata la soglia, è il tipo di negozio che induce una persona a pensare di voler mollare tutto e trasferirsi a Parigi. Per sempre. Basta un'occhiata per restare stregati e volerci vivere letteralmente dentro. Piatti dipinti a mano, bicchieri intagliati, candelabri e vassoi decorati. Da «Astier de Villatte», il locale conosciuto per esser stato il laboratorio dell'argentiere di Napoleone Bonaparte, l'atmosfera è quella retrò della tipica bottega di quartiere. Il loro orgoglio sono le ceramiche ispirate al diciottesimo secolo: pezzi unici e bianchi immacolati che sembrano usciti dalla latteria di Maria Antoinette a Versailles. Tutto viene pensato e poi creato da un team di ceramisti interni, dalle caraffe smaltate alle alzatine a più piani, perfette per piccola pasticceria e torte monumentali. Per trovarlo basta seguire il profumo d'incenso, non manca mai acceso.

Astier de Villatte, 173 Rue Saint Honoré, Parigi

TORINO

INFUSI E SPEZIE DELLE MERAVIGLIE

Non capita spesso di entrare in un negozio ed essere accolti con le «pulizie di primavera». Ma da «Melissa erboristeria» succede anche questo: «È il momento per una bella ripulita interiore — scherza la proprietaria Valeria Maggiora, parlando del nuovo infuso — io consiglio la tisana detox di bardana, betulla, tarassaco e ciliegio». In questo angolo di Torino i profumi dei saponi si mescolano a quelli delle spezie. Le credenze raccolgono caramelle, gelatine di frutta dai gusti atipici — anguria, salvia e limone, fragoline di bosco —, preparati per golden-milk e per liquori. «Accolgo le persone con ambientazioni che invento. Allestisco angoli di case d'altri tempi e riciclo tutto. Questo scaffale era la mia libreria, ci tenevo il dizionario di greco. Sono anche fortunata: trovo pezzi d'antiquariato per strada. Come la sedia Thonet e il catino da toilette». Insomma, vale la pena entrare anche solo per sbirciare la carta da parati. Bellissima.

Melissa erboristeria, Via Gaudenzio Ferrari 4, Torino

MILANO

NELL'ENOTECA DEI VINI NATURALI

Niente carta né liste di vini come un'enoteca classica. Solo una lavagnetta in cui vengono annotati a mano nomi e prezzi delle bottiglie in mescita. «Ci teniamo a raccontarle di persona. Cominciamo con l'essenziale: varietà di uve, provenienza e vinificazione. Poi se chi ascolta fa domande, io e Luca Bennati, il mio braccio destro, siamo felici e attacchiamo con storie sui produttori», spiega Rocco Galasso, responsabile dell'enoteca aperta a novembre nella sede di Emergency, a cui va parte del ricavato. Si possono assaggiare vini naturali introvabili — al calice o in bottiglie d'asporto —, accompagnati da una gastronomia sempre diversa. «Non c'è una certificazione. Sono etichette che rispettano il terreno, non hanno lieviti selezionati e non sono filtrate». Per dirla con parole di Rocco, da «e/n» si bevono solo vini giusti.

e/n Enoteca Naturale, Via Santa Croce 19, Milano

BELFAST

IL FORMAGGIO «FANCY» DI MIKE

Minuscolo e decisamente hipster, «Young Buck» è il caseificio più chiacchierato di Belfast. A perdersi tra forme di formaggio e sperimentazioni con microrganismi spontanei è Mike Thomson, il ribelle che ha (ri)portato il latte crudo tra i banchi del St George's Market. Lui produce un solo tipo di formaggio: l'erborinato stagionato e non pastorizzato. Lo chiama «fancy» e lo fa in forme cilindriche enormi che poi affetta con una cura quasi paterna. Capisci che ne va molto fiero quando, dopo averti portato nel suo retrobottega (il negozio aperto al pubblico è una novità degli ultimi mesi), comincia a mostrarti ogni fase della lavorazione e alle spiegazioni accompagna un assaggio sempre diverso. Dal latte crudo che compra da piccoli produttori alla cagliata fresca, fino ai pezzetti di blu fondente. Nella sua bottega, oltre ai suoi prodotti, vende anche quelli di artigiani locali.

Young Buck, 41 Little Donegall St, Belfast

IL MERCATO DEL MESE

Non aspettatevi un'organizzazione stringente che regola banchi, merci e transito
Alla Pescheria, storico bazar ittico tra i più celebri di Sicilia, tutto si svolge all'aperto
e secondo una sola usanza: i venditori, così come gli acquirenti, sono uomini

CATANIA

1

DOVE

La Pescheria di Catania è l'antico mercato del pesce della città, presso le mura di Carlo V. È aperto tutti i giorni, tranne la domenica, dalle 5 del mattino sino all'ora di pranzo. Qui si trovano anche banchi di frutta secca, verdure, formaggi e mostarde

2

di **Maria Teresa Di Marco**
foto di Maurizio Maurizi

Catania, nera di lava e abbracciata stretta al suo mare, ha un vulcano alle spalle e un cuore intricato di vicoli, piazze e mercato. Città di commerci da sempre, abituata per vocazione ai transiti e agli scambi, ha nel mercato una delle sue verità più autentiche in cui vale la pena tuffarsi a pieni polmoni. L'esperienza è forte di emozione e unica: non aspettatevi una struttura capace di contenerlo, né un'organizzazione stringente capace di regolare banchi, merci e transito. Tutto si svolge all'aperto a ridosso della galleria scavata nel Cinquecento nelle mura possenti di Carlo V accanto al Palazzo del Seminario dei Clerici, ma trabocca su ogni lato tra gli archi della Marina dove un tempo finivano le case e iniziava il mare, le piazzette Pardo e Alonzo di Benedetto e le vie laterali. La Pescheria si trova qui dall'inizio dell'Ottocento, adiacente al salotto buono della città, alla candida cattedrale dedicata al culto di Sant'Agata e all'esotico Liotru, l'elefante in pietra lavica simbolo della città. A separare il mercato dal respiro aristocratico della piazza è il gorgogliare fragoroso della fontana dei Sette Canali, con l'acqua che «scorre a lenzuola» generata dall'Amenano, uno dei fiumi sotterranei che nascono dall'Etna e attraversano nascosti Catania, sboccando in mare. Superato questo confine di acqua, il mercato ha il sopravvento e avvolge la vista, l'udito, la testa e il cuore. Il pesce è l'assoluto protagonista di questo mondo, il suo centro fisico e simbolico, mentre tutto intorno, arrampicandosi nelle viuzze a raggiera, si dispongono le altre merci: verdure giganti in ogni stagione, limoni e agrumi della Piana, pecorini pepati e ricotte salate, caciocavallo e scamorze bellissime, spezie, pomodori seccati al sole, olive cunzate, frutta secca e mostarde da secoli lasciate asciugare in forme di terracotta. I banchi della carne, spesso con i ceppi ancora di legno, vedono una presenza forte dell'agnello e del capretto (come nella tradizione islamica) ma anche del cavallo, tratto forte di Catania e specificatamente di questa zona, nello spazio stretto tra la via Dusmé e il castello Ursino. Prendetevi il tempo e fermatevi anche voi sulla balconata affollata che guarda al recinto vociante della Pescheria, proprio sulla piazza Alonzo di Benedetto: misurerete la cifra spesso minuta o minutissima dei commerci. Accanto ai banchi fissi e ufficiali, addossati alla galleria

> **Qui il pesce è considerato un affare maschile. E chi se ne occupa condivide gli stessi gesti e silenzi**

3

4

1 Uno dei venditori di pesce del mercato ittico di Catania **2** Un banco di olive cunzate, tipiche siciliane **3** Il pesce spada con la sciabola sempre esposta **4** I limoni verdelli **5** Il pesce viene bagnato per far fronte al caldo **6** Pomodori secchi e i mazzi di origano

5

Su spatole, triglie, sgombri e gamberi troneggia lo spada con la sciabola sempre esposta

scura con le tende rossastre e le luci accese anche in pieno giorno, si incontra una quantità infinita di venditori con una sola cassetta di pesce, un secchio azzurro, una bascula e la voce possente. Tutti sono maschi, così come quasi sempre gli acquirenti. Al mercato di Catania il pesce è un affare declinato al maschile. Sono gli uomini a venderlo e gli uomini in grande maggioranza a comprarlo, condividendo tra loro una lingua complessa di gesti, mimica, grida e silenzi. Spatole argentate, triglie di scoglio, sgombri tigrati, aguglie lucenti, costardelle dello Stretto, gamberi rossi di Mazzara e, su tutto, il pesce spada troneggiante, con la sua sciabola sempre esposta, e le alici, gloria locale che qui si chiamano, non a caso, masculino. In questa casba che miracolosamente si autoregola ogni merce è accompagnata dal suo grido, la vuciata che lo canta e lo decanta, lo fa migliore, più fresco, più buono, più economico. Un teatro che va in scena ogni mattina, sempre uguale e sempre differente. Camminare tra i banchi della Pescheria, calpestando le basole bagnate del ghiaccio, vuol dire necessariamente farsi contaminare, esserne parte: vi interpellano gli sguardi, i

6

gesti, le cadenze cantilenanti della voce, i carusi che vendono mazzi di prezzemolo, menta o aglio per far più buono il pesce che porterete a casa. Ogni cosa qui chiama, e chiama forte. Per trovare ristoro e placare la sete appoggiate i gomiti su uno dei chioschi storici di Catania che servono un elisir di limone e selz. La versione più ardita prevede l'aggiunta di acqua e sale, le versioni più amabili aggiungono sciroppi dolci. Poi, quando il mercato chiude, si fa silenzio, ma solo per un poco. Qui per tradizione si viene e si torna anche per mangiare: nella stessa litania di piazzette si svelano trattorie minute che vivono da sempre in simbiosi con il mercato, ma anche invenzioni più recenti come la friggitoria Scirocco che ha recuperato la tradizione dei cartocci di fritto di mare. Poco più su, nella vicina piazza Currò, troverete l'Ostello e la sua Putia, un tappeto di tavolini all'aperto nel finesettimana. Il segreto però è dentro e sotto la Putia: se non c'è troppa gente chiedete di poter scendere nella grotta vulcanica, toccherete lo scorrere nascosto dell'Amenano, proprio quel fiume sotterraneo che è la porta d'acqua della Pescheria.

A TAVOLA CON

Nel loro ultimo libro i food writer di Stoccolma Luise Vindahl Andersen e David Frenkiel hanno pensato ai genitori: in 50 ricette e altrettanti trucchi spiegano come far mangiare le verdure ai più piccoli. Senza (troppi) drammi

«LITTLE GREEN KITCHEN», IL METODO SVEDESE DI CUCINA VEG PER BAMBINI

1

IN LIBRERIA

David Frenkiel e Luise Vindahl si sono conosciuti per caso dieci anni fa. Da quel momento hanno messo da parte le loro differenze (lui vegetariano malsano, lei onnivora salutista), per creare un percorso insieme. Tutto improntato su una cucina vegetale. Quattro libri, un blog seguitissimo, *Green Kitchen Stories*, e tre figli dopo, tornano in libreria con un nuovo ricettario. *Little Green Kitchen* (Hardie Grant, 23,10 euro, 208 pagine) è una guida per i genitori che vogliono far mangiare le verdure ai propri figli. Le 50 ricette vi daranno degli spunti creativi per inserire gli ortaggi nei piatti dei vostri figli senza (troppa) fatica *(t. gal.)*

di **Tommaso Galli**
foto di David Frenkiel

È difficile sapere cosa rispondere a un secco «no» davanti a un piatto di broccoli. Magari accompagnato da una smorfia stampata in faccia e da piccole braccia incrociate, in segno di sfida. Lo è ancora di più se, per fare quel piatto di broccoli, si è tornati a casa di corsa, esausti dopo una giornata intensa di lavoro, cercando di portare in tavola qualcosa di buono e soprattutto sano. «I bambini possono essere complicati e imprevedibili. È normale, non bisogna preoccuparsi più del necessario. Un giorno ti diranno no, magari anche quello dopo. Ma con un po' di pazienza inizieranno ad amare tutte le verdure che prepari». Ecco, la pazienza. È sicuramente questa la prima dote che ti viene in mente guardando i video e le foto sui social di David Frenkiel e Luise Vindahl, guru internazionali della cucina veg. Non si riuscirebbe a spiegare altrimenti come questi due giovani ragazzi di poco più di trent'anni, che vivono a Stoccolma, siano riusciti a creare una community attivissima intorno alla cucina vegetariana, grazie al loro blog Green Kitchen Stories, e scrivere cinque libri sull'argomento, crescendo al tempo stesso tre bambini. L'ultimo (ricettario, non bambino) in ordine di apparizione parla proprio di questo: come insegnare ai genitori il metodo per far accettare le verdure ai propri figli. *Little Green Kitchen* (Hardie Grant), prima di essere un volume da consultare su cosa preparare per cena, grazie alle 50 coloratissime ricette che vi accompagneranno lungo il corso della giornata, è una guida. Per tutte quelle mamme e quei papà alle prime armi, che devono combattere — a volte può diventare una vera e propria lotta — per fare in modo che sedano, carote, piselli e insalata non finiscano lanciati per terra, come protesta. Certo, Elsa, di nove anni, Isac, di quattro, e Noah, di due, mangiano anche

> **Il segreto è stimolare la curiosità Scopriranno che anche broccoli&co sono divertenti**

2

4

5

1 David Frenkiel e Luise Vindahl food writers del blog di cucina vegetariana Green Kitchen Stories, insieme ai loro tre figli: Elsa, di nove anni, Isac, di quattro, e Noah, di due **2** Il cavolo riccio croccante, un momento della preparazione tratto dal loro nuovo libro Little Green Kitchen (Hardie Grant) **3** I tortellini in brodo di pomodoro con parmigiano e germogli **4** Un dettaglio delle lunchbox **5** Isac che gioca con due veg sushi roll

TORTELLINI IN BRODO DI POMODORO CON GRATTATA DI PARMIGIANO E GERMOGLI

INGREDIENTI

2 cucchiai di olio d'oliva, **1** cipolla, **2 spicchi** d'aglio, **2 cucchiai** di concentrato di pomodoro, **1 cucchiaino** di paprika, **2** carote, **2** coste di sedano, **400 g** di pelati, **1 l** di brodo vegetale, **250 g** di tortellini veg, **1 manciata** di basilico fresco, **q.b.** sale e pepe

PREPARAZIONE

Riscaldate l'olio in una padella dal fondo spesso. Tritate finemente le cipolle insieme all'aglio e soffriggetele. Unite anche la paprika e il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere per una decina di minuti, o fino a che le cipolle non si saranno ammorbidite uniformemente. Mondate le carote e il sedano e tagliateli in pezzi grossolani. Uniteli poi al soffritto e fateli saltare per altri cinque minuti. Versate i pelati, il brodo vegetale, aggiustate di sale e portate a bollore. Lasciate cuocere per 15 minuti e unite i tortellini, in ultimo anche il basilico. Serviteli con una grattugiata di parmigiano, dei germogli e un filo d'olio. (*t. gal.*)

3

cavolo nero, quinoa, zucca e frullati di avocado e melone. «Ma è stato un percorso molto difficile da raggiungere. E ancora oggi quando s'imputano, perché magari è stata una giornata particolarmente faticosa a scuola o perché sono semplicemente annoiati, è difficile farli ragionare», ammettono David e Luise. La verità però è che tirarli su a burger di soia e zuppe vegetali è stata una scelta coraggiosa. Loro direbbero naturale, «perché era impensabile metterci a cucinare cose che noi non avremmo mai mangiato». Ma in qualche modo lungimirante. Esporsi al mondo, prima del web e poi dei social, e affermare con convinzione quello in cui credono, non è stato facile. «Dieci anni fa non era una cosa così comune parlare di cucina completamente vegetale e soprattutto healthy. Io e Luise veniamo da due percorsi diversi. Prima di incontrarla ero un vegetariano malsano, mangiavo praticamente solo pizza e patatine. Lei, invece, era un'onnivora molto attenta a quello che comprava. Ossessionata, giustamente, dal biologico e dalla provenienza degli alimenti. Ci siamo venuti incontro e siamo riusciti a costruirci un futuro, non solo come famiglia, ma anche dal punto di vista lavorativo», continua David. Da quando per la prima volta si sono scontrati su una pista da ballo nel centro di Roma, tra il Tevere e Castel Sant'Angelo, di strada ne hanno fatta. Sempre insieme. E poi incentrando tutto sui loro figli, che a vederli incarnano esattamente l'idea che abbiamo dei bambini Nordici: biondi, occhi azzurri e vestiti sempre in modo perfetto. Ma in realtà nascondono un temperamento ribelle. «Quando ci siamo messi a pensare a che cosa scrivere, ci è venuto naturale raccontare la nostra esperienza quotidiana. Prima di essere degli influencer, siamo dei genitori che cercano di nutrire al meglio i propri figli», aggiunge sempre David. E per loro il meglio significa portare in tavola almeno cinque o sei tipi di verdura diversi, cereali integrali, grassi buoni e ridurre al minimo gli zuccheri. Missione impossibile? A vederli sembrerebbe proprio di no. Il primo passo, assicurano loro, è instaurare una discussione costruttiva. «L'imposizione è una tecnica sbagliata. Gridare a un ottenne che deve mangiare gli spinaci senza dargli una ragione ben precisa non serve a nulla — spiega David —. Noi, per esempio, non diciamo mai: "Mangialo perché fa bene". Piuttosto: "Se lo provi, vedrai come diventerai più forte e più intelligente". Tutto si trasforma in una sfida giocosa». Si chiama: rinforzo positivo. E nel loro caso li porta sempre, appena finita la cena, a una gara di wrestling o a braccio di ferro, «in cui ovviamente vincono ogni volta, perché sono diventati più forti grazie alle verdure». Il segreto è proprio sviluppare la loro curiosità infantile per ciò che è nuovo. Magari facendogli delle domande, anche banali, ma che li spingono a ragionare. «Ogni capitolo (ricette per tutti i giorni, per le feste, lunchbox, spuntini, condimenti e dessert) iniziano con una serie di piccoli quiz. Del tipo: "Quanti colori di verdura hai mangiato oggi?". Oppure: "Qual è l'ortaggio più bello che tu abbia mai mangiato?". Potrebbero sembrare sciocchezze, ma in realtà aiutano a creare un dialogo», spiegano. Poi certo, qualche volta servono anche degli escamotage. David e Luise sono i primi, per esempio, a consigliare di nascondere la verdura nei piatti preferiti dei propri bambini. Ecco come sono nati per esempio i waffles di spinaci o come le empanadas (piccoli panzerottini messicani) farcite con funghi e uvetta siano un must delle loro feste a casa. Ma se le cose dovessero mettersi davvero male, «un toast al formaggio o un piatto di pasta ogni tanto possono salvare la situazione», ammettono. E se lo dicono loro, possiamo tirare davvero tutti un sospiro di sollievo.

15 percorsi personalizzati e oltre 200 punti di interesse tra bellezze naturali, testimonianze della cultura e le invitanti proposte enogastronomiche di un territorio unico. Tutto da conoscere, con un "touch"

Il territorio e i vini d'Abruzzo oggi si scoprono con l'App "Percorsi"

Bellezza, storia, natura, paesaggio e vino: elementi inscindibili quando si parla di Abruzzo, un territorio tuttora inesplorato dove queste combinazioni hanno trovato una perfetta espressione. Sono infatti circa duecento le cantine che si trovano disseminate nell'eterogeneo paesaggio abruzzese segnato dal lavoro dell'uomo, tra mare e montagne, vigne e colline. Luoghi che regalano emozioni infinite, dalla Costa dei Trabocchi, lungo il litorale Adriatico - dove ancora è possibile vedere le palafitte che perpetuano il ricordo di una pesca d'altri tempi - alle alture aquilane, con i magnifici borghi arroccati sulle sommità dei colli. Un circuito ideale, assolutamente da vedere e da vivere.

UNA VACANZA VERY SMART

Da quest'anno il compagno di viaggio ideale si chiama "Percorsi" ed è la nuova App lanciata dal Consorzio Tutela Vini d'Abruzzo per promuovere e sostenere percorsi turistici capaci di coniugare le attrattive culturali, artistiche e naturali regionali con l'accoglienza delle cantine abruzzesi. Disponibile per le piattaforme iOs e Android, l'app mette a disposizione dei visitatori, in viaggio sulle strade della regione, informazioni turistiche e contenuti artistici e culturali di qualità in un'unica applicazione molto intuitiva ed estremamente pratica. Usarla è facilissimo. È sufficiente scaricare l'applicazione per navigare il ricco sottomenu che offre ben 15 percorsi da scegliere fra mare, montagna, avventura, cultura relax e natura. Oltre alle principali località della Regione verde d'Europa, l'app ci guida fra eremi, monumenti, musei, chiese da visitare e naturalmente fornisce un elenco dei ristoranti e delle cantine della zona con indirizzi, recapiti e tipo di servizio offerto in ogni struttura. Ogni percorso è corredato, insomma, da tutti quei riferimenti ambientali, storici e culturali indispensabili per comprendere e vivere al meglio il territorio e i suoi prodotti, con le dritte dei produttori. È inoltre possibile creare un proprio account in cui memorizzare le tappe selezionate e impostare le proprie preferenze e i più "social" potranno anche pubblicare recensioni sui luoghi visitati, condividendo con altri viaggiatori la loro straordinaria esperienza.

ph: Alessandro De Ruvo

EMOZIONI IN VIAGGIO

La nuova app è una guida imperdibile per incontrare i vignaioli, ascoltare le loro storie, passeggiare fra i filari di viti e degustare un buon calice di vino immersi nella natura. Una filosofia di viaggio che offre il giusto equilibrio fra voglia di scoperta, interessi culturali, recupero del giusto ritmo del tempo e dei piaceri del palato. Non a caso il turismo legato all'enogastronomia risulta essere in forte crescita. Negli ultimi cinque anni sono triplicati gli italiani che fanno acquisti direttamente in cantina, dal contadino, nelle fattorie o nei mercati degli agricoltori. «Oggi i turisti si affidano spesso a community, portali on line e app per pianificare le tappe del proprio viaggio, in cerca di itinerari ed esperienze fuori dal comune – spiega il Presidente del Consorzio Tutela Vini d'Abruzzo Valentino Di Campli - «Percorsi vuole essere sempre di più un punto di riferimento per visitatori, turisti, operatori pubblici e privati in grado di diffondere la conoscenza dei luoghi e degli itinerari turistici, favorire la ricettività delle cantine, promuovere gli eventi, il territorio».

VINI PROTAGONISTI IN TAVOLA

L'Abruzzo enologico è una grande realtà: oltre 170 le aziende associate al Consorzio Tutela Vini d'Abruzzo per 5 Doc tutelate. Un'attenzione costante alla qualità ulteriormente affermata dal contrassegno che, pur senza essere obbligatorio, dal 1° dicembre scorso viene posto su ogni bottiglia Doc: una scelta che garantisce la filiera e tutela il consumatore da eventuali contraffazioni. Un importante valore aggiunto per chi desidera avvicinarsi ai meravigliosi vini di questo territorio. Il Montepulciano d'Abruzzo, in particolare, è considerato da diversi anni uno tra i grandi vitigni a bacca rossa d'Italia e rappresenta più della metà della base ampelografica regionale, oltre ad essere il vitigno di riferimento della doc Montepulciano d'Abruzzo, che nel 2018 ha compiuto 50 anni. Il vitigno bianco Trebbiano d'Abruzzo dà origine invece all'omonima doc, altra protagonista della storia vinicola della regione, tanto potente e versatile da poter essere apprezzato sia giovane, nella sua piacevolezza, che nella sua versione più longeva e complessa. Ad affiancarlo troviamo una produzione di bianchi fermi di tutto rilievo, come il Pecorino, o ancora la Passerina, la Cococciola e il Montonico. Di assoluta rilevanza è anche la produzione di vini rosati, che riescono a coniugare struttura e freschezza, come il Cerasuolo d'Abruzzo. Mentre tra le novità più recenti troviamo gli spumanti prodotti da uve autoctone, che cavalcano con successo l'onda della crescente passione per le "bollicine".

Realizzato con i Fondi F.E.A.S.R. - PSR Abruzzo 2014/2020 sottomisura 3.2 Anno 2018

Dalla dieta «flessibile» del giornalista firma del *New York Times* ai banchetti «verdi» dello scrittore Nigel Slater. E poi gli aromi mediorientali di Sabrina Ghayour, i consigli per coltivare di Slow Food e le ragioni dell'alimentazione senza carne. I volumi di questo mese mettono gli ortaggi nel piatto

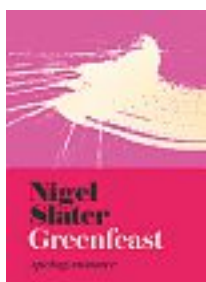
di **Tommaso Galli**

STORICO

La scelta vegetariana, Ponte alle Grazie, 183 pagine, 12 euro

ALLE ORIGINI DI UNA SCELTA «CONTRO NATURA»

Non è un ricettario, né un pamphlet in difesa di uno stile alimentare. *La scelta vegetariana* scava indietro nel tempo per cercare le origini di una precisa decisione culturale. Che, nei secoli, ha contraddistinto religioni e filosofie, dal buddismo al confucianesimo, e solo oggi è stata ridotta a semplice «tendenza». Per spiegare questo lungo percorso Chiara Ghidini e Paolo Scarpi, entrambi docenti universitari, hanno tracciato una «breve storia tra Asia ed Europa» illustrando le ragioni che hanno portato a compiere una scelta «contro natura», perché l'uomo è onnivoro per definizione.

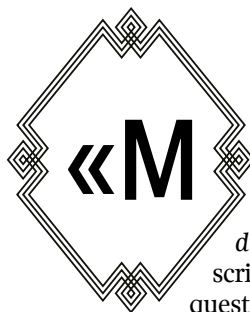
STAGIONALE

Greenfeast, Fourth Estate, 322 pagine, 18 euro

IDEE PER CENE RIGOROSAMENTE INGLESI, MA VEG

Quello che il famoso food writer Nigel Slater, da buon inglese, non aveva mai fatto, era scrivere un libro dedicato ai vegetali. Ci aveva raccontato tacchini natalizi farciti e patate al lardo, ma non i suoi banchetti serali a base di soli ortaggi (ma altrettanto buoni). Con *Greenfeast* ha cambiato registro, almeno con gli ingredienti. Dividendo il ricettario in due per seguire la stagionalità. Il primo volume uscirà a maggio con piatti veloci, leggeri e rigorosamente veg, come il risotto di fave e asparagi. E a ottobre è previsto il secondo, tutto incentrato su toni autunno-invernali.

AUTOBIOGRAFICO

PIANTE DI FAMIGLIA (POLLAN)

FOTO NICOLE FRANZEN

«Mangiate cibo vero. Con moderazione. Soprattutto vegetali». La chiave sta nella parola «soprattutto». E da quando l'ha scritto in uno dei suoi primi libri, *In difesa del cibo* (Adelphi), Michael Pollan, giornalista e scrittore statunitense, non si è più allontanato da quest'idea. Continuando a ripetere, a mo' di mantra ai suoi connazionali, ma anche a tutto il mondo, che è fondamentale riconsiderare le abitudini alimentari in maniera flessibile. Consumare, cioè, più verdure senza escludere del tutto le proteine animali, perlomeno quelle buone. Insomma, mangiare meno ma meglio. A distanza di dieci anni rimane un concetto non così scontato, soprattutto in una nazione ancora molto propensa al fast food. E per ricalcare questo suo «comandamento» Pollan si è lanciato in un nuovo volume, stavolta non come solista. In *Mostly Plants* (Harper Wave) ha raccolto, insieme alla sua famiglia, le ricette simbolo di tutto quello in cui crede. Con Corky, l'instancabile mamma ex-giornalista del *New York Magazine*, e le tre sorelle in carriera, Tracy (attrice), Dana e Lori (imprenditrici *healthy*), ha messo in fila i 101 piatti di tutti i giorni. Semplici, veloci — la durata di ogni preparazione, assicurano, è inferiore ai 30 minuti — ma soprattutto genuini. Compatibili con le esigenze delle sorelle (due sono vegetariane) e anche con quelle di chi vuole mangiare di tutto un po'. Un mix di ricordi familiari, come la zuppa di pomodori arrostiti d'inizio estate, e ispirazioni internazionali, per esempio le linguine agli spinaci. Piatti in cui le verdure sono preponderanti, ma non le uniche protagoniste. La loro presenza è flessibile (in inglese *flexitarian*), come l'idea di alimentazione di Pollan. Perché alla fine si può sostituire la salsiccia di maiale con quella di tofu: la ratatouille di famiglia insegna.

Mostly Plants, Harper Wave, 288 pagine, 18,60 euro

PRATICO

Atlante gastronomico dell'orto, Slow Food Editore, 256 pagine, 25 euro

PICCOLO ATLANTE DALLA TERRA ALLA TAVOLA

L'intento è proprio quello di orientare chi è alle prime armi, come se fosse una mappa stradale di una città sconosciuta. Solo che al posto di piazze e vie ci sono elencati gli ortaggi. *L'Atlante gastronomico dell'orto*, pubblicato da Slow Food, raccoglie una cinquantina di specie diverse di verdure. Dalle più comuni e usuali alle meno note, come l'aglio orsino o il pisello Roveja. Descrivendo per ogni varietà le indicazioni base di coltivazione (come la tipologia di clima e terreno più adatti o le specifiche sulla raccolta), senza però tralasciare le ricette. Un manuale dalla terra al piatto, per non sbagliare mai.

ETNICO

Bazaar, Mitchell Beazley, 240 pagine, 21 euro

IL FASCINO SPEZIATO DEI SAPORI PERSIANI

È stata una delle prime a rendere viva una cucina fino a qualche anno fa poco attraente. Raccontando nei suoi libri i colori, netti, e i profumi, intensi, tipici del Medio Oriente. Ora Sabrina Ghayour, persiana trapiantata in Inghilterra, dove scrive (anche) per i maggiori quotidiani del Paese, ha messo insieme una nuova raccolta di ricette. Solo e unicamente vegetariane. *Baazar* accompagna lungo tutta la giornata alla scoperta di piatti insoliti. Come l'halloumi, formaggio cipriota, grigliato e servito con una salsa di limoni. Oppure la pastilla marocchina, stufato di tuberi racchiuso dalla pasta fillo.

Si chiama «L˜Aria» il ristorante gourmet del neonato Mandarin Oriental di Blevio, primo resort europeo del gruppo dove assaggiare la cucina fusion di Vincenzo Guarino. A Milano intanto debuttano le pizze a vapore dei fratelli Alajmo, a New York la food hall degli Adrià, mentre in Laguna arriva La Mantia

IL RISTORANTE

Immerso in un parco botanico affacciato sul lago di Como, «L˜ARIA» è il ristorante gourmet del primo resort europeo Mandarin Oriental (*in basso a sinistra la sala principale. Foto di Ermes Beltrami/Lapresse*). Qui lo chef Vincenzo Guarino propone piatti che fondono sapori d'acqua dolce, ingredienti mediterranei e influenze asiatiche

di **Gabriele Principato**

SUL LAGO DI COMO SAPORI D'ACQUA DOLCE IN SALSA ORIENTALE

Fagottini di pasta fresca farciti con melanzane affumicate e coregone laccato, chips di pane e salsa bouillabaisse. Maiale, anguilla, purea di carota allo zenzero e salsa yakitori. Sono alcuni dei piatti che fondono sapori d'acqua dolce, ingredienti mediterranei e influenze asiatiche inseriti dallo chef Vincenzo Guarino nei tre menu degustazione de «L˜Aria», il ristorante gourmet del nuovo Mandarin Oriental Lago di Como — primo resort in Europa del gruppo —, aperto da lunedì sulle rive del Lario. «Ricette studiate per creare una sinfonia di gusti contemporanea — spiega Guarino — capace di raccontare le culture gastronomiche e i diversi luoghi che ho incrociato durante la mia vita». Classe 1977, campano, ha lavorato al fianco di Fredy Girardet, André Jaeger e Davide Oldani. Poi con Gualtiero Marchesi a Capri, Peter Wyss a Gstaad e Nazzareno Menghini a Roma. E ha anche esperienza nell'hotellerie. Tra il 2009 e il 2016 ha conquistato la stella Michelin ben tre volte, prima a «I Salotti» dell'hotel Il Patriarca di Chiusi, poi a «L'accanto» del Grand Hotel Angiolieri di Vico Equense e infine a «Il Pievano» del Castello di Spaltenna. Ora, nel ristorante del nuovo Mandarin Oriental (*foto in basso a sinistra*) — circondato da grandi finestre che affacciano sul lago e sul verde del giardino botanico progettato dalla paesaggista Patrizia Pozzi — mette nelle sue ricette ingredienti di piccoli produttori selezionati in anni di ricerche. «L'olio d'oliva bio viene da fattorie a conduzione familiare in Toscana, Puglia, Campania e Sicilia — racconta —, la carne da bovini allevati su pascoli alpini, molti formaggi dalla Valtellina». Il ristorante si trova all'interno del resort cinque stelle nato dal restyling degli spazi di quello che fu il CastaDiva Resort & Spa di Blevio, ripensati dall'interior designer di origine americana Eric Egan. La struttura ospita 21 camere, 52 suite e due ville private, oltre alla neoclassica Villa Roccabruna (*foto in alto*) dimora a inizi Ottocento della soprano Giuditta Pasta, che con la sua voce contribuì all'affermazione sulla scena teatrale europea di tante opere di Vincenzo Bellini e Gaetano Donizetti. Al suo interno oggi si trova il «Co.Mo Bar & Bistrot», nella cui terrazza è possibile gustare ricette regionali rilette in chiave moderna. «Qualche esempio? Il raviolo pieno di pappa al pomodoro proposto in un sugo di cacio e cinque pepi diversi. Toscana e Lazio che si incontrano. Oppure lo spaghetto ai tre pomodori (giallo, San Marzano e datterino) che con gusti e colori, fra acidità e dolcezza, parla della Campania». Da affiancare a cocktail *local* come il «That Branch... 75», fatto con ingredienti comaschi come il gin Rivo e il miele di tiglio del lago. Da gustare fino all'una di notte anche nel «Pool Bar» ai bordi della piscina del resort, magari dopo aver passato qualche ora nella *thermal area* della spa, nel beauty studio o nel centro fitness.

Mandarin Oriental Lago di Como, via Caronti 69, Blevio (Mandarinoriental.it)

MILANO

Corso Como 10, Milano. Sito internet: Alajmo.it/it/amor

AMOR

I fratelli Massimiliano e Raffaele Alajmo — tre stelle nel padovano a «Le Calandre» e altre cinque nei loro dieci locali sparsi per il mondo — arrivano per la prima volta a Milano. Lo fanno con «Amor», che pochi giorni fa ha compiuto il primo servizio in corso Como, proponendo pizze gourmet realizzate con un procedimento brevettato che prevede una cottura in tre tempi dell'impasto e rende il carboidrato leggero, digeribile e più sano. A progettare il locale, aperto da colazione a cena, è stato il creativo Philippe Starck

NEW YORK

10 Hudson Yards, 347 10th Ave, New York. Sito internet: Littlespain.com

MERCADO LITTLE SPAIN

Ha appena aperto a New York la food hall di 35 mila metri quadrati creata da José Andrés insieme ai fratelli Ferran e Albert Adrià. Studiata sul modello dei *mercados* spagnoli, in questa nuova piazza del gusto sarà possibile trovare tanto tapas, churros e prosciutto iberico, quanto piatti baschi e delle asturie, paella cotta sul fuoco e tanto del meglio del cibo, del bere e della cultura gastronomica spagnola da provare nei tre ristoranti («Leña», «Mar» e «Spanish Diner»), nell'enoteca o nei quindici chioschi che compongono la struttura

VENEZIA

SAN GIORGIO CAFÉ

Questo di Filippo La Mantia è il primo locale sull'isola di San Giorgio Maggiore e nasce dalla collaborazione fra il cuoco siciliano e la Fondazione Giorgio Cini (*Isola di San Giorgio Maggiore,Venezia. Sito internet: Sangiorgio.cafe)*

SAMPIERI (RAGUSA)

AMMARE RESTAURANT

Sulla spiaggia di un antico borgo siciliano lo chef Peppe Barone, da trent'anni alla guida a Modica di «Fattoria delle Torri», insieme alla socia Stefania Lattuca propone una cucina marinara contemporanea (*via Miramare, Sampieri, Ragusa)*

SE L'ELEGANZA ENTRA NEI PIATTI DI PESCE

Sono di ritorno da un evento benefico nelle Marche e la Tirrenica mi riporta a casa. Un sole estivo si riflette sui miei occhiali da sole e gli Imagine Dragons mi rinfrescano la mente come le onde sul bagnasciuga. È ora di pranzo. L'uscita Senigallia e il ticchettio della freccia è un sollievo per il mio stomaco. Una telefonata ad un amico e pochi minuti dopo mi ritrovo sul lungomare. Tra una spiaggia interminabile e verdi colline ricche di storie, protetto da una stele devozionale da cui prende il nome, arrivo al ristorante «La Madonnina del Pescatore». Moreno Cedroni, due stelle Michelin, mi aspetta sulla porta. Come spesso accade con i vecchi amici, il tempo passato si azzera e sembra che il nostro ultimo saluto sia stato ieri. Mi racconta del suo ristorante, di come quell'apertura sia stata per lui un ritorno alle origini: è cresciuto in una casa a pochi metri da lì. L'interno del locale è l'espressione visiva dei gusti e dei sapori della cucina dello chef. Ambienti minimal ma caldi caratterizzati da oggetti di design che si incastonano nello stile della location e fanno sentire a casa. Un rapido giro nelle cucine e siamo seduti a tavola con lo sguardo verso il mare e l'orizzonte che sembra quasi di poter toccare oltre le grandi vetrate. Moreno da buon ospite ci guida attraverso il suo originale ed elegante percorso degustazione. Una cucina senza fronzoli, che va dritto al bersaglio. Ingredienti di alta qualità, lavorati in maniera impeccabile. Il menu degustazione sprona a partecipare al gioco dello chef. Il «Risotto, ostrica, alghe e panna acida» abbatte ogni aspettativa. Per finire con «Alice nel paese delle meraviglie»: un gioco di consistenze, colori e sapori che svela la chiave di lettura dello chef, sospesa tra ironia e gusto. Cedroni: l'Eleganza in cucina!

Un nuovo modello di sviluppo per la crescita a lungo termine, basato sullo sfruttamento meno intensivo delle risorse, ricerca innovativa e tecnologie all'avanguardia. Come quelle che permettono ad Eni di trasformare gli oli vegetali di frittura in biocarburante di alta qualità

Eni, con l'economia circolare il futuro dell'energia è sempre più sostenibile

I consumi aumentano e le risorse naturali diminuiscono. Se nel '97 l'Earth Overshoot Day, il giorno nel quale l'umanità consuma interamente le risorse prodotte dal pianeta nell'intero anno, era fissato a fine settembre, nel 2018 il termine si è minacciosamente spostato al 1° agosto. Un ottimo motivo per fermarsi a ragionare e impegnarsi a seguire uno stile di vita che preveda meno sprechi, più riuso e potenziamento della raccolta differenziata dei rifiuti: dalla plastica agli scarti organici, all'olio di frittura utilizzato in cucina. Scelte di sviluppo e buone pratiche quotidiane che sono al centro della partecipazione di Eni all'ultima edizione del Fuorisalone di Milano.

«THE CIRCULAR GARDEN»

L'evento internazionale, che chiude i battenti tra pochi giorni, è stata un'occasione preziosa per conoscere da vicino l'impegno del cane a sei zampe nel campo dell'economia circolare. Considerata l'originalità del materiale impiegato per l'installazione diffusa all'Orto Botanico di Brera, verrebbe spontaneo affermare che in casa Eni le idee nascono come funghi. Nel «The Circular Garden», progettato dallo Studio di design Carlo Ratti Associati, è stato infatti sperimentato proprio l'uso dei funghi, la cui radice fibrosa - il micelio - è stata impiegata per creare una serie di strutture architettoniche giganti ispirate ai giardini recintati del Medioevo che a fine manifestazione, coerentemente con la filosofia dell'installazione, verranno smantellate per dare inizio a un nuovo ciclo virtuoso di crescita. Un po' la metafora, sotto forma di design, della strategia Eni che l'Amministratore Delegato della società, Claudio Descalzi, ha tracciato nell'introduzione al libro «The Circular Garden», distribuito da Eni al Fuorisalone. Oggi, scrive Claudio Descalzi, la sfida consiste in questo: «Salvaguardare l'ambiente favorendo al contempo lo sviluppo di un'economia nuova, basata sulla riduzione, il riutilizzo e riciclo degli scarti e su uno sfruttamento meno intensivo delle risorse. Un'economia circolare, in cui il rifiuto ha il valore di una nuova risorsa e permette di creare nuova energia e nuovi prodotti». Numerosi i progetti che vedono impegnata la società su più fronti in un ottica di futuro low-carbon, tra cui quello legato alla raccolta e recupero degli oli esausti.

The Circular Garden

LA SOSTENIBILITÀ INIZIA IN CUCINA

Patatine e non solo: croce e delizia del menu degli italiani. Secondo le stime, ogni famiglia produce circa 3 litri all'anno di olio esausto da cottura, frittura o conservazione dei cibi. Il problema? Se viene smaltito negli scarichi domestici, inquina le falde acquifere rendendo non più potabili grandi quantità d'acqua, con danni alla flora e alla fauna di fiumi, laghi e mari e alle abitazioni, perché intasando scarichi e reti fognarie fa aumentare i costi di manutenzione. Inoltre,

> «Nel 2018 sono state recuperate circa 75.000 tonnellate di olio alimentare di scarto, quasi esclusivamente prodotte dal settore della ristorazione e dell'industria»

riduce le prestazioni degli impianti di depurazione producendo fino a 4 kg di fanghi per ogni singolo litro d'olio trattato nelle acque reflue. Una situazione ben poco rassicurante, che richiede l'adozione di comportamenti in grado di invertire la tendenza, trasformando un rifiuto potenzialmente dannoso per l'ambiente in una nuova risorsa energetica. E poiché tutti i cambiamenti iniziano da casa propria, Eni ha dato il buon esempio avviando nel 2018 la raccolta di oli alimentari esausti prodotti nelle abitazioni dei propri dipendenti del polo di Venezia, a Porto Marghera. Eni è così diventata la prima azienda al mondo ad aver trasformato una raffineria tradizionale in una bioraffineria.

NUOVA VITA AGLI OLI USATI

Attualmente Eni utilizza circa il 50% degli oli alimentari esausti disponibili in Italia. Un risultato destinato a crescere grazie anche al recente accordo di collaborazione con il consorzio RenOils, il Consorzio nazionale degli oli e dei grassi vegetali che riunisce le aziende impegnate nella filiera della rigenerazione. L'obiettivo è aumentare la raccolta e il corretto conferimento: oggi gli oli esausti prodotti a livello domestico vengono quasi interamente dispersi. Nel 2018 sono state recuperate circa 75.000 tonnellate di olio alimentare di scarto, quasi esclusivamente generate dal settore della ristorazione e dell'industria, vale a dire solo il 25% dell'olio prodotto in Italia, che ammonta a circa 280.000 tonnellate l'anno. La maggior parte della produzione avviene quindi nelle case ed è proprio in questo specifico contesto che Eni promuove anche iniziative di formazione ed educazione ambientale per raccontare i vantaggi dell'utilizzo di oli esausti per la produzione di biocarburanti. Un processo che oggi si compie nella bioraffineria di Venezia, in cui l'olio di cucina diventa biocarburante di alta qualità, e a breve anche a Gela, dove nelle aree della bioraffineria Eni ha realizzato l'impianto pilota Waste to Fuel che consente di trasformare la frazione organica dei rifiuti solidi urbani, la cosiddetta FORSU, in bio olio. Le due strutture, insieme, dal 2021 supereranno la quota di un milione di tonnellate di biodiesel prodotto da Eni in Italia. Un traguardo importante per la transizione energetica verso un futuro a misura d'ambiente.

Il matrimonio con il re dei pasticceri italiani, le gelosie («da giovane qualche dubbio sulla sua fedeltà l'ho avuto») e una vita dedicata al negozio di Brescia, gestito ancora oggi da lei. Maria Massari, per tutti Marì, racconta di sé e del marito: «È stato molto severo anche con i figli ma ora decido tutto io»

«LA VOCE DI IGINIO NON MI PIACEVA, POI È NATO L'AMORE»

di **Isabella Fantigrossi**

«Quella sua voce così baritonale all'inizio non mi piaceva proprio». Maria, per tutti Marì, è schietta come il marito Iginio Massari. E senza troppi giri di parole racconta di quel tratto del re dei pasticceri che tutti conoscono e pure lei colpì: «Ci siamo conosciuti da ragazzi. Io avevo 16 anni, lui 23. E a me il suo modo di parlare suonava strano. Al primo incontro ho pensato: mamma mia, che voce che ha.. E infatti non è stato amore a prima vista. Poi però mi sono abituata. E mi ha conquistata regalandomi per il mio compleanno una madonnina da lui dipinta». Un quadretto che Marì conserva ancora nello studio dietro la «Pasticceria Veneto» di Brescia. «Gino è da sempre molto dolce e generoso. Da ragazza mi viziava in tutto, mi portava in giro per i grandi ristoranti, io non ero abituata». Settantasei anni lui, sessantanove lei, si sono incontrati da Camera, storica pasticceria di Brescia. «Io facevo la commessa, lui ci ha lavorato per un po' ma poi si è subito stancato e si è messo a fare altro. Perché è così: mentre io mi affeziono alle cose, lui vuole sempre cambiare, trovare nuovi stimoli». Pure improvvisando. «Come quando la sera prima delle nozze mi ha chiamato dicendo: la torta non riesco a farla. Per fortuna che lavoravo già, il dolce me lo hanno regalato alla fine i colleghi. E il giorno dopo mi sono trovata sposata che neanche me ne sono accorta. Lui aveva fatto un incidente in moto — racconta —, perciò aveva chiamato il prete intimandogli: devi fare veloce, non mi posso inginocchiare, non posso fare niente. E così è stato: rapidissimo. Con Gino è sempre stato tutto al cardiopalma». Della moglie, Massari aveva detto: «È lei il comandante del bastimento. Io sono solo un mozzo». Del resto, la Pasticceria Veneto fu aperta nel 1971 per volere di lei, figlia di un fornaio. E fu sempre lei a salvarla dalla vendita: «Già dopo due o tre anni Gino voleva lasciare. Non l'ha mai confessato ma penso volesse tornare a lavorare nelle grandi industrie alimentari o addirittura mettersi in proprio: con la sua esperienza nel mondo dei lievitati, potevamo forse diventare i nuovi Bauli o i Melegatti. Fatto sta che aveva già trovato un acquirente, solo che al momento della firma io scoppiai a piangere. Il notaio disse: pensateci. E alla fine non vendemmo più. Insomma, il capo sarà anche lui ma il negozio è una cosa che ho sempre sentito mia». E infatti ancora oggi i ruoli sono ben definiti: Iginio in laboratorio o in giro per l'Italia, Marì in negozio ad accogliere in clienti. Per il resto, è Iginio che, almeno all'inizio, ha sempre deciso tutto: «Dopo il matrimonio, nel '68, mi sono trovata con l'appartamento già arredato, non avevo margine di scelta. Prendere o lasciare. E all'inizio era così pignolo che quando rientrava a casa passava il dito sui mobili per controllare se c'era la polvere». Sul lavoro, poi, non accetta errori. «Quando qualcuno sbaglia non si possono trovare scuse. E anche con i nostri ragazzi è stato molto rigido: quando Debora e Nicola erano piccoli, dovevano fare tutto alla perfezione prima di sentirsi dire bravi. Loro probabilmente hanno sofferto per questo. E ora un po' mi spiace: dovevamo dirglielo più spesso che erano, e sono, bravi». Il successo di Iginio è stato immediato. Qualche gelosia? «Oggi no, uno è geloso solo se ne ha motivo. Ecco, magari da giovane qualche dubbio l'ho avuto: la sera andava sempre in palestra, faceva tardi..Non gliel'ho mai detto ma io lo controllavo, prendevo su Debora piccola con la carrozzina e lo seguivo. Poi però non mi ha più dato motivo di dubitare». Dopo è arrivata la televisione. E oggi, affiancato da Debora (tecnologa alimentare, che cura la comunicazione del papà) e da Nicola (che segue la produzione, oltre a gestire il locale «Fermento» a Brescia), continua l'espansione dell'azienda: appena inaugurato un secondo laboratorio a Brescia — dove si producono fino a 1000 colombe al giorno per Pasqua e 4000 panettoni per Natale —, entro la fine dell'anno Massari, dopo Milano, aprirà un nuovo locale a Torino, in piazza Cln, per poi sbarcare a Roma, Genova, Bologna, Firenze, Verona e Venezia. «Il suo talento è enorme — racconta Marì —, conosce tutto degli ingredienti. In più è curiosissimo. Però un po' è anche merito mio: ha trovato una moglie che non gli ha mai detto di no. Gli ho sempre fatto fare tutto quello che voleva. Per un uomo è un grande vantaggio. Ora però basta, decido tutto io, come le vacanze: prenoto le crociere e pago già, così non può più tirarsi indietro».

Maria Massari (*foto Davide Spada/LaPresse*). A destra, con Iginio e i figli Nicola e Debora. In basso il giorno delle nozze

All'inizio era così pignolo che a casa passava il dito sui mobili per controllare se c'era polvere

TRE COSE DA SAPERE

1

Madre cuoca e padre direttore di una mensa, Iginio Massari nasce a Brescia nel 1942. Dopo gli studi in Svizzera, torna in Italia. Alla pasticceria Camera della sua città incontra per la prima volta la futura moglie Maria

2

Nel 1968 Iginio e Maria, per tutti Marì, si sposano. In quegli anni lui lavora in grandi aziende alimentari tra cui Bauli, Flli Cervi e Star. Nel 1971 l'apertura della Pasticceria Veneto

3

Dal 1964 a oggi Iginio Massari ha vinto oltre 300 concorsi e premi. Dal 2012 è anche in televisione, ultimo suo programma è The Sweerman Celebrities. Nel 2018 ha aperto una pasticceria a Milano, quest'anno è in programma lo sbarco a Torino

Al Grand Palais, dal 9 al 12 maggio, torna Taste of Paris, quinta edizione del festival dell'alta cucina francese: 43 chef (tra cui 21 pasticceri), e poi corsi, produttori e incontri. L'evento arriva a Milano in estate e in autunno a Roma

IL PADIGLIONE DEL GUSTO

di **Tommaso Galli**

La cucina francese è poco accessibile, si è spesso sentito dire della gastronomia d'Oltralpe dominata per secoli da regole rigide e talvolta arroccata nella sua splendida torre d'avorio. Le cose, però, stanno un po' cambiando. Almeno a Parigi, epicentro della *haute cuisine*, dove da 5 anni si organizza uno degli eventi food aperti a tutti più attesi della capitale. Taste of Paris, all'interno del suggestivo Grand Palais, raccoglie gli attori del panorama gastronomico cittadino. Li riunisce per quattro giorni, quest'anno dal 9 al 12 maggio, e dà loro la possibilità di uscire dalle proprie cucine per incontrare i cittadini. Secondo una ricerca realizzata da OpinionWay per il festival, il 55 per cento dei parigini sono attirati dai ristoranti stellati, ma solo meno della metà è intenzionato ad andarci. Il motivo? Sicuramente il costo, ma anche il fatto che molti non si sentirebbero a proprio agio. Ed è proprio per questo che Taste, negli anni, ha continuato a ricreare uno spazio alla portata di chiunque. I 43 chef coinvolti, di cui 21 pasticceri, sono chiamati a preparare i loro piatti iconici per curiosi e appassionati, che potranno assaggiarli a un prezzo simbolico di 6 o 12 euro. Così, raccontano gli organizzatori — che fanno capo a Img, coordinatore della stessa manifestazione da Londra a Sydney, passando per Milano (l'evento è atteso per l'estate) e Roma (dal 26 al 29 settembre) –, si darà la possibilità ai visitatori di vivere appieno una città in continuo cambiamento, almeno a livello culinario. Da Alain Ducasse,

LA KERMESSE

La quinta edizione di Taste of Paris, l'evento che riunisce gli chef della capitale francese, si tiene dal 9 al 12 maggio all'interno del Grand Palais. Si aprirà per due sessioni al giorno (dalle 11.30 alle 16 e dalle 19 alle 23.30) e i biglietti si possono acquistare sul sito: paris.tastefestival.com

GLI ALTRI APPUNTAMENTI

1

SLOW FISH

Torna a Genova la nona edizione di Slow fish, l'appuntamento interamente dedicato al mondo del pesce organizzato da Slow Food. Dal 9 al 12 maggio, al Porto Antico della città, il protagonista sarà il mare, un bene da preservare. Gli appuntamenti dei quattro giorni indagheranno come si possono affrontare (e risolvere) i problemi legati ai cambiamenti climatici

2

RADICEPURA GARDEN FESTIVAL

È la biennale del giardino italiano. A inizio primavera il parco della Fondazione Radicepura di Giarre (Catania) prende vita. Dal 27 aprile fino al 27 ottobre si potrà visitare lo spazio alla scoperta delle istallazioni di paesaggisti italiani e internazionali che hanno esplorato il tema dell'edizione 2019, i giardini produttivi

3

FISH & CHEF

Per Fish & Chef è un'edizione importante. L'evento che ha acceso i riflettori sul pesce del lago di Garda compie 10 anni. Dal 6 al 13 maggio, tra Riva del Garda e Bardolino, si animeranno sei città grazie agli chef che del territorio hanno fatto il loro punto di forza. Da Matteo Felter a Giuliana Germinasi si alterneranno sul palco i protagonisti dell'acqua dolce

4

UBUD FOOD FESTIVAL

Se le isole tropicali e il *fine dining* sono la vostra idea di paradiso, l'Ubud Food Festival è quello che fa per voi. Bali, dal 26 al 28 aprile, si trasformerà in una cucina a cielo aperto. Il tema di quest'anno sono le spezie. E gli chef e i produttori del sudest asiatico cercheranno di portare la loro visione di un mondo (gastronomico) più saporito

5

FESTIVAL DELLA TV E DEI NUOVI MEDIA

Le grandi trasmissioni e i nuovi esperimenti di comunicazione. Dogliani dal 2 al 5 maggio si trasforma per accogliere giornalisti e professionisti della televisione. Il Festival della Tv indagherà, grazie a incontri e talk, se quello che vediamo (sugli schermi) corrisponde alla realtà. Scandagliando ogni campo, anche quello del cibo

Cook non è solo un mensile ma anche un CookingClub, una community online e sui social a cui contribuire dai vostri account con foto, racconti o video taggando i nostri profili ufficiali Con l'hashtag #CookingClub, #CookCorriere e #CookDay e la mention @Cucina.Corriere, potete sbizzarrirvi: ogni contributo alimenterà la grande community online di *Cook*. E ogni mese 4 appuntamenti con gli autori, in diretta sulla pagina Facebook *Corriere Cucina*

OGGI ORE 10.30

con Isabella Fantigrossi

IL NUOVO *COOK* IN EDICOLA

Nel giorno d'uscita, la redazione di *Cook* racconta i contenuti del mese: dall'inchiesta alla storia dello chef ai menu. Una chiacchierata durante la quale chi vuole può fare domande

24 APRILE ORE 17.30

con Anna Villarini

LA DIETA ANTI-STANCHEZZA

La nutrizionista che ogni mese cura il menu salutare racconta la dieta di aprile a base di germogli, veri integratori naturali che danno energia e combattono la stanchezza stagionale

2 MAGGIO ORE 17.30

con Marco Cremonesi

SCUOLA DI COCKTAIL

L'esperto di mixology del *Corriere della Sera* racconterà i trucchi e i segreti per fare un buon Cosmopolitan: lo preparerà in diretta assieme al bartender milanese Francesco Cione

8 MAGGIO ORE 17.30

con Gianluca Biscalchin

I POLLAI DI GALLINE ANTICHE

Dalla bianca di Saluzzo a quella di Rovigo, l'inchiesta del mese parla di galline antiche e pollai sostenibili che oggi stanno tornando alla ribalta grazie al lavoro di chef e allevatori illuminati

simbolo della cucina francese, a Philippe Conticini, che con i suoi dolci ha incantato tutto il mondo, passando per Andréas Mavrommatis, l'unico greco a ottenere una stella Michelin fuori dalla Grecia, e Denny Imbroisi, portabandiera della cucina italiana in Francia, sarà un susseguirsi di cuochi e pastry chef sui palchi delle masterclass. Uno dei momenti più attesi, oltre all'apertura del Marché Gourmand, con oltre 100 espositori, sarà lo spin-off del Refugee Food Festival, presentato dallo chef siriano Mohammad Elkhaldy. Che darà la possibilità ad alcuni cuochi rifugiati di gestire nel mese di giugno diverse cucine stellate della capitale. A riprova del fatto che l'alta gastronomia può (e forse deve) essere al servizio di tutti.

6

WORLD GOURMET SUMMIT

Da ventitrè anni il World Gourmet Summit unisce la cucina stellata a incontri alla scoperta di vini pregiati, per creare momenti unici. Veri attimi epicurei. Quest'anno saranno i ristoranti di Singapore, da inizio mese fino al 12 maggio, a ospitare cene e showcooking per presentare le nuove tendenze in fatto di gastronomia

7

NAROOMA OYSTER FESTIVAL

Dall'altra parte del mondo è ormai tradizione celebrare le ostriche. Torna il 3 e il 4 maggio in Australia il Narooma Oyster Festival. Un evento che attira, sulle coste del sud del New South Wales, appassionati e curiosi di questo pregiato ingrediente. Per vedere all'opera tutti gli chef che esaltano le ostriche in piatti sempre più creativi

Romano, 35 anni, il frontman dei Thegiornalisti, dopo la musica, ha due grandi passioni: la cucina e le cene preparate in casa per gli amici. «Niente spume, spumette e cremine Ma spadello molto». A partire dalla sua amatriciana, fatta con tantissima cipolla

TOMMASO PARADISO

GLI ASSAGGINI MISTI

Romano del quartiere Prati, classe 1983, Paradiso ha imparato a cucinare dalla mamma nata in Irpinia. «È da sempre bravissima negli assaggini misti: frittatine con le zucchine, bruschette al pomodoro, polpettine, cicoria ripassata, carciofi alla romana. Sono cresciuto con queste cose»

DOPO IL CONCERTO

Durante i tour, a pranzo il gruppo mangia in genere in albergo. «Per la sera c'è invece un catering. E in genere mangio poco e leggero, giusto per non avere fame, come riso bianco e pollo alla piastra». Spuntino di mezzanotte? «No quello mai, però un paio di drink per festeggiare sempre»

POCHI DOLCI

I dolci? «Non li cucino nè li mangio. Finire una grande cena con un dessert come il tiramisu per me è un'eresia: si rovina il palato», dice Paradiso. «A fine pasto sopporto al massimo un cioccolatino extra fondente o un tozzetto bagnato nel vin santo»

GLI INGREDIENTI «MUST»

«Cucino tantissimo, la soddisfazione che mi dà una cena fatta in casa con dell'ottimo vino non me la dà niente altro». Quattro gli ingredienti presenti sempre nei suoi piatti: «Olio extravergine d'oliva buono, aglio, peperoncino e cipolla. E quest'ultima mi piace molto anche cruda»

SUL FUOCO

«Non uso spume, spumette, cremine. Spadello molto, invece. Faccio una cucina popolare, per tutti», dice. «Per esempio la mia amatriciana è da volar via, anche se ne mangio poca. Mi lascio andare invece con la carne: mi piace molto, per esempio, il pollo con i pomodorini del piennolo»

LA COLAZIONE

Niente brioche e cappuccino, la classica colazione all'italiana: «La mattina in genere mi preparo lo yogurt con un po' di miele e una centrifuga fresca di carote e ananas», racconta Tommaso Paradiso. Il caffè? «Lo bevo raramente, preferisco un tè, una tisana o una camomilla»

di **Isabella Fantigrossi**

Amo le ricette popolari Il mio piatto forte? Pollo con pomodorini del piennolo

«Cucino tanto e i miei ingredienti must sono quattro: olio extravergine buono, aglio, peperoncino e cipolla». Ah. «Sì, la cipolla la mangio molto, anche cruda». Ah. Il piacionissimo Tommaso Paradiso, frontman dei Thegiornalisti, il gruppo del momento ora alle prese con un tour sold out in giro per l'Italia, parla volentieri di cucina. E lo fa senza snobismo, senza alcun pudore. «Perché in fondo la soddisfazione che mi dà una cena fatta in casa con dell'ottimo vino non me la dà niente altro. Amo invitare gli amici da me. Non uso però spume, spumette, cremine. Spadello. Faccio una cucina popolare». Il manifesto, in fondo, della sua musica che piace un po' a tutti. Romano del quartiere Prati, classe 1983, figlio di mamma irpina, ha da lei imparato a muoversi tra sapori e ricette. «È bravissima negli assaggini misti, frittatine con le zucchine, bruschette al pomodoro, polpettine, cicoria ripassata, carciofi alla romana. Sono cresciuto con queste cose». Attenzione, però, dice: «Faccio un'amatriciana da volar via ma ne mangio poca. Mi lascio andare solo con carne e pesce. Il mio piatto forte è pollo, o coniglio, con pomodorini del piennolo». Mario in viale Carso è il suo «spacciatore» di carne. Di dolci, in compenso, non se ne parla. «Quando vedo mangiare la brioche per strada la mattina mi sento male. A colazione mangio sempre yogurt, miele e una centrifuga di carote e ananas». Da purista. «Certo, dopo cena, per dire, sopporto al massimo un cioccolatino fondente o un tozzetto bagnato nel vin santo. E poi, vabbé, un paio di drink dopo ogni concerto...».

Quando al mattino vedo mangiare la brioche mi sento male Concepisco solo yogurt